



八大秘訣增熱量

對於體重不足或體重下降患者而言，高熱量飲食是極為重要的事，要如何選擇健康食物增加熱量攝取更是一大課題，因此，我們請飲食小尖兵來幫助大家，一同分享八大飲食秘訣，讓您**健康增加熱量攝取**又不傷身。

一、飲食均衡是重點

食物選擇應均衡且多樣化，以均衡攝取各類營養素。

二、增加餐次補熱量

將每日攝取三餐習慣改為六餐，增加三次點心。

三、全穀雜糧能量高

全穀雜糧類食物富含醣類，為身體主要能量來源，是增加熱量的主角。每餐可慢慢增加主食量至原先飲食的兩倍量，或以主食類食物(例如：蘿蔔糕)當點心。

四、豆魚蛋肉好營養

豆魚蛋肉類食物富含蛋白質，為身體建造肌肉的主要來源。例如：可以清豆漿取代水，增加熱量；以奶酪、優酪乳當點心。

五、堅果種子不可少

堅果種子類食物為油脂類且富含不飽和脂肪酸，是好的油脂，可當作零食點心(例如：芝麻糊、腰果)增加熱量。

六、水果強化營養素

水果能補充維生素與礦物質，調節生理機能，攝取足夠水果能幫助肌肉養成。



七、奶製品會變強壯

奶製品除了是鈣質的良好來源外，也能容易獲取到足夠的蛋白質以及熱量，每日可補充 2 份(240c.c./份)。

八、營養品入菜加分

營養品添加了維生素與礦物質，導致一般人對於營養品的感覺就是不好喝，所以可將營養品加入菜餚中，減少維生素與礦物質的味道，也可以增加熱量。

QR 掃一下 食譜隨手來



網址：<https://goo.gl/Dm1vvR>



營養諮詢室門診時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 9:00-11:30	✓	✓	✓	✓	✓
下午 2:00-4:30	✓	✓	✓	✓	✓

☎ 營養諮詢專線：03-8241071

高熱量飲食秘訣



門諾醫院營養科關心您的健康