



原則：

- (1) 依病情需要，供給每公斤體重 1.5~2.0g 以上的蛋白質 (每日約 120gm)，且高生理價值的蛋白質佔總蛋白質 1/2 以上。
- (2) 高蛋白飲食必須配合高熱量飲食，以確保蛋白質在體內的確實利用。



輔英科技大學附設醫院

屏東縣東港鎮中山路 5 號

網址：[//www.fy.org.tw](http://www.fy.org.tw)

營養科電話：

08-8323146 轉 1503

衛教室電話：

08-8323146 轉 1509



高蛋白飲食

高蛋白飲食

用途：

營養不良、結核病、貧血、燒傷及某些肝病、腎臟病患者。一般而言，高蛋白飲食所含蛋白質的量應是按照各人標準體重(參考正常飲食單張)每日飲食含蛋白質 1.5~2.0 克/每公斤體重，其中 1/2~2/3 應為動物性蛋白質。

舉例說明：

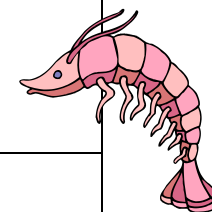
標準體重 60 公斤的人，若食用高蛋白飲食，每日約需 90 克以上的蛋白質，其中至少 45~60 克必須為動物性蛋白質，如：牛奶、蛋、肉類。

其餘的則可由我們每日所吃主食(如米、麵...)及部分蔬菜水果而來。



什麼食物含有豐富的蛋白質？

類別	蛋白質量(克)	食物舉例
奶類	8	鮮奶一杯(240cc) 奶粉 4 湯匙 奶水半杯 脫脂奶粉 3 湯匙 豆漿一杯 高蛋白奶粉 湯匙
蛋	7	約 50 克重的一個
肉類	7	肉(豬.牛.羊.魚.家禽)1 兩 小排(全瘦) 4 塊 肉鬆 2 湯匙 花生醬 2 湯匙 肉干 1/2 兩 蝦(中) 5 隻
豆類	7	豆腐 1 塊 素雞(約 60 公分)半隻 豆干 8 小塊 麵筋(約 40 公分) 個 黃豆(熟) 半杯 花生 1 兩



※ 豆類雖為植物性蛋白，但含蛋白質量不亞於肉類，若是經濟環境不許可，可以豆類取代部分的肉類。

有什麼方法能幫助得到很高的蛋白質？

- (一) 餐次增加，由三餐改為六餐，甚至更多。
- (二) 若是食慾不佳，則選擇較濃縮且體積不大的食物，如高蛋白牛奶。
- (三) 每餐食物內容必須含有上列豐富蛋白質的食物。

※ 高蛋白飲食應配合高熱量飲食。

※ 選擇上列含豐富蛋白質食物時，希望能廣泛而不偏食。

