

市售高蛋白食品的蛋白質含量是遠超過一般食品的，所以衛福部特別將其歸類於「特殊營養食品」。

高蛋白特殊營養食品

1. 「補體素80」基本上就是一種高蛋白營養補充品，因為含有78%（罐上標示）的蛋白質。3匙相當於1兩肉類。
2. 「三多奶蛋白P-93」，也是常用的高蛋白補充品來源。



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號
電話：04-2473-9595分機34301

中興分院

院址：台中市南區復興路二段11號
電話：04-22621652分機71317



定義

本飲食是一種可提供較一般普通飲食所含蛋白質及熱量為較高的飲食。每日每公斤體重至少 1.5 公克蛋白質，熱量供給每日每公斤體重至少 35 大卡。

目的

提供因蛋白質熱量攝取不足的患者足夠的營養，使其恢復至正常的營養狀態。預防某些疾病在一般營養供給時所造成的體重減輕及組織耗損。

適用者

1. 營養不良、體重不足。
2. 灼傷、肝炎、結核病患者。
3. 神經性厭食症。
4. 感染。
5. 外傷、外科手術前、後等。



飲食原則

1. 少量多餐。可以選擇體積小但蛋白質及熱量高的食物供應。
2. 製備食物時可以用葡萄糖或葡萄糖聚合物來取代一般常用蔗糖、因其甜度可增加患者的接受性、進而提高熱量攝取。
3. 避免攝取過多的動物性油脂及膽固醇高的食物。



4. 蛋白質在動物中以瘦肉、海產、牛奶及奶製品、雞鴨蛋最多。
5. 植物中以黃豆、黑豆較多。
6. 遵醫囑補充適量維生素及水份。
7. 依患者需要，每公斤體重 1.5 公克～2 公克蛋白質。

高蛋白質天然食物如下

種類	一份 含量	公克/每份 可提供 蛋白質含量	每日 建議 份量
奶類	240毫升 =3匙奶粉	8	
肉類	一兩豬肉 =牛肉=雞肉	7	
蛋類	一粒蛋 =60克雞蛋白	7	
魚類	一兩魚肉	7	
海鮮類	3隻蝦 =15粒蛤蜊	7	
豆類	1/2塊嫩豆腐 =2片五香豆干 =190毫升豆漿	7	

