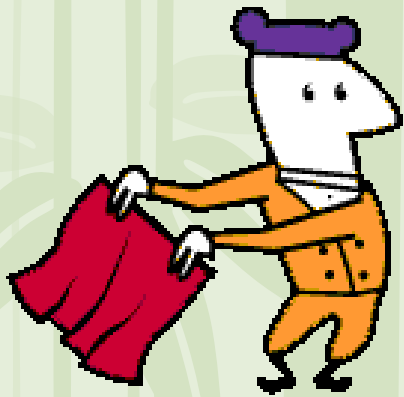


胸肺科飲食錦囊

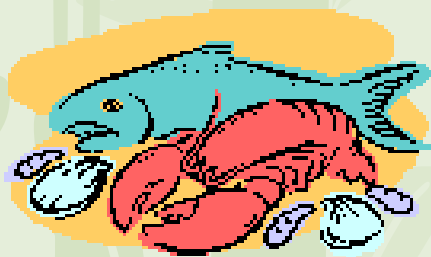
律敦治醫院
營養師

運動營養

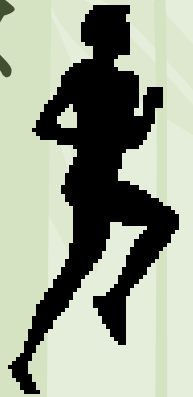


運動前為何

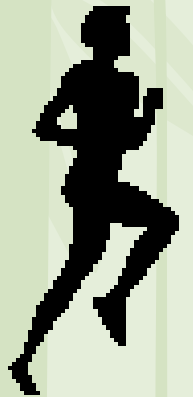
進食？



● 可以令你做運動更舒暢，減少過於飢餓的情況發生。



● 多進食粉、麵、飯等五穀類食物，補充足夠體力。



運動前簡便

小食建議



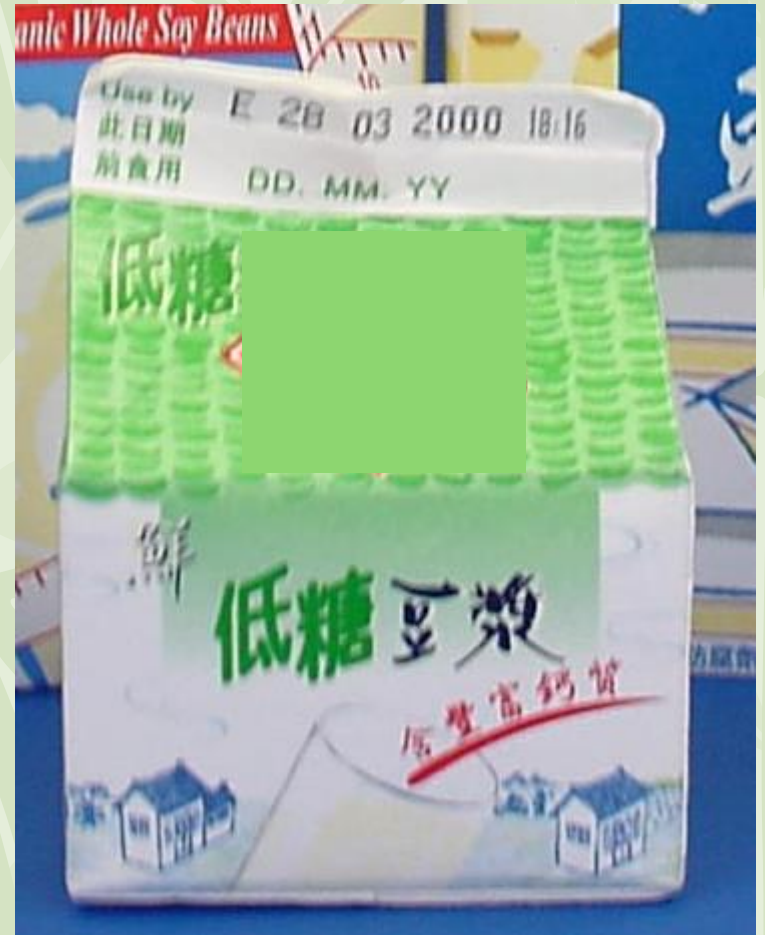
豬仔包 + 低脂奶/脫脂奶



饅頭 + 高鈣豆漿



© 2003-2008 HFB All Rights Reserved




危急飲食貼士



-
- 因氣喘而食慾不振，可令肺部功能進一步轉壞。

-
- 保持足夠營養攝取，可促進改善肺部功能。



簡易餐單建議

簡易餐單：

蟹柳蛋花

粟米湯羹



6條 蟹柳



1 罐 / 盒 粟米湯



1 隻雞蛋

做法：

先將蟹柳同粟米
湯煲滾，再打蛋
成蛋花，即可。

蟹柳蛋花粟米湯羹

熱量：

393卡路里

蛋白質：19克



簡易餐單：

茄汁豆拌飯



1 罐茄汁豆(細)



1碗飯

茄汁豆拌飯

熱量：

396 卡路里

蛋白質：15 克



簡易餐單：

吞拿魚周打蜆
湯通粉



1 罐周打蜆湯(分3餐)



1 罐吞拿魚(分3餐)



每餐配半包通心粉

做法：


先將周打蜆湯同吞拿魚煲滾，再加入適量通粉加熱三分鐘即成，以上材料分量可分三餐使用。

吞拿魚周打蜆湯通粉

熱量：
446卡路里



蛋白質：22克



簡易小食建議

簡易小食：

糊類甜品



糊類甜品

熱量：220卡路里

蛋白質：5克

簡易小食：

即食燕麥粥

即食燕麥粥

熱量：
120 卡路里

蛋白質：3 克



購物清單

大多數食物可在超級市場買到，平時可儲存於家中以便不時之需。



購物清單分類

● 奶品類



購物清單分類 — 罐頭

- 周打蜆湯

- 茄汁豆

- 粟米湯



購物清單分類 — 雪藏

- 蟹柳
- 雞蛋



購物清單分類 – 即食

- 即食麥皮
- 即食通心粉



購物清單分類

糊類甜品：

- 花生糊、杏仁糊、
芝麻糊



烹調方法





微波爐





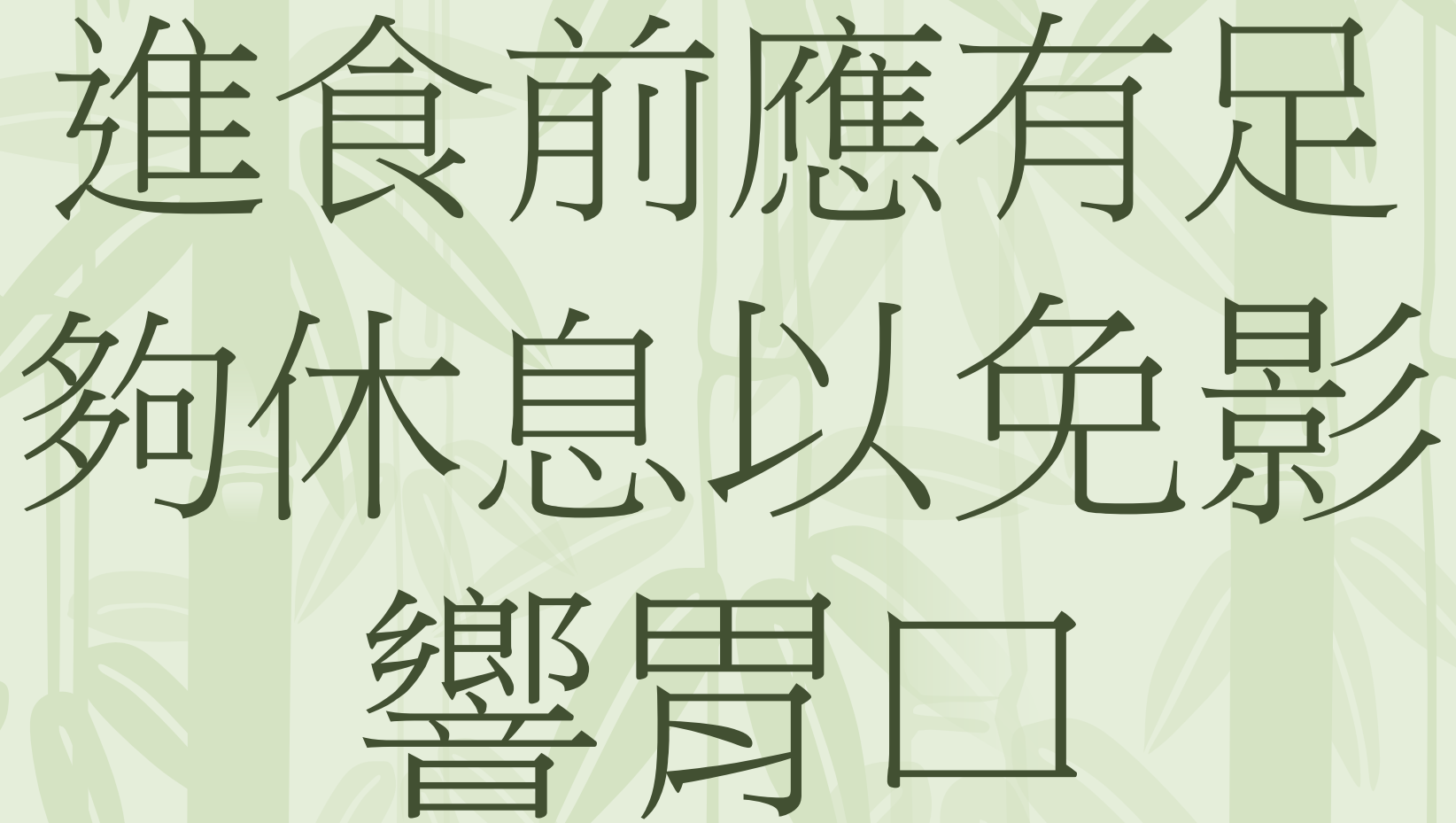
易潔鑊



使用抽氣扇
以維持廚房
空氣通暢

避免容易製造氣體的食物



The background features a light green color with a pattern of bamboo leaves and stalks. A solid horizontal line is positioned above the text.

進食前應有足
夠休息以免影
響胃口

祝各位生活愉快

身體健康

