

Chế độ Ăn uống Dồi dào Năng lượng và Protein thông tin cho cộng đồng người Việt

High Energy High Protein Eating

Chế độ Ăn uống Dồi dào Năng lượng và Protein (chất đạm) sẽ hữu ích khi:

A High Energy, High Protein diet is useful when:

- Quý vị đã bị sút cân dù rằng không tìm cách giảm cân
- Quý vị không thể ăn uống đầy đủ vì cảm thấy ăn mất ngon, buồn nôn hoặc có các triệu chứng khác
- Quý vị cần được gia tăng năng lượng và protein (chẳng hạn như sau khi giải phẫu, hoặc bị ung thư)
- Quý vị thiếu cân

Các thức ăn Dồi dào Năng lượng và Protein gồm có:

High Energy, High Protein Foods include:

- Thịt, gà, cá và hải sản
- Các sản phẩm từ sữa (chẳng hạn như sữa, phô mai, sữa chua [yoghurt]). Các thứ này gồm cả các loại từ đậu nành và không có đường lactose. Lưu ý rằng các sản phẩm khác thay thế sữa (ví dụ như sữa từ gạo và hạt hạnh nhân) có ít protein hơn
- Trứng
- Các loại thịt bán ở tiệm đặc sản (deli) (ví dụ thịt heo muối và gà tây)
- Các loại đậu khô, kể cả đậu hạt (beans) và đậu lăng (lentils)
- Các loại hạt và hạt (ví dụ hạt điều, hạt hướng dương)
- Các món thay thế thịt (ví dụ đậu phụ, xúc xích chay)
- Các sản phẩm bổ sung dinh dưỡng (ví dụ Sustagen, Ensure, Resource)
- Tuy không cung cấp protein, các gia vị chẳng hạn như margarine (bơ thực vật), bơ, sốt trộn xà lách và dầu ăn đều là nguồn khá tốt để cung cấp năng lượng.

Chế độ Ăn uống Dồi dào Năng lượng và Protein thông tin cho cộng đồng người Việt

High Energy High Protein Eating

Các bí quyết thực tiễn để giúp quý vị gia tăng hoặc duy trì thể trọng:

Practical tips to help increase or maintain your weight:

- Nếu không thể ăn nhiều, hãy thử chia ra làm nhiều bữa nhỏ. Gắng ăn 6 bữa ăn nhỏ/bữa ăn vặt mỗi ngày
- Làm sao cho mỗi lần ăn đều có ích: hạn chế dùng thực phẩm có năng lượng thấp như 'ăn kiêng' hoặc 'ít chất béo' (diet/lite)
- Thay vì uống trà, cà phê hoặc nước, hãy dùng các thức uống có năng lượng và protein như sữa, nước trái cây hoặc nước si-rô
- Dùng trái cây và rau củ để góp phần vào bữa ăn dồi dào năng lượng và protein, chẳng hạn như dùng trái cây với bánh kem sữa (custard), hoặc rau củ ăn với sốt phô mai
- Giữ sẵn các loại thức ăn ưa chuộng trong tủ lạnh hoặc tủ bếp
- Giữ các món ăn vặt và các món ăn đã làm sẵn để ăn liền những khi không muốn chuẩn bị thức ăn (xem trang 3 có một số gợi ý)
- Thử chuẩn bị các bữa ăn ngon với số lượng lớn rồi chia ra làm nhiều phần ăn và cất ngăn đá

Bí quyết để làm cho Mỗi phần ăn đều có Lợi ích

Tips for Making Every Bite Count

Các bữa ăn:

Meals:

- Bao gồm thịt, cá, gà, trứng, đậu hoặc đậu phụ vào các bữa ăn chính (kể cả món súp, kho và hầm)
- Cho thêm nhiều thịt/gà/cá hoặc trứng vào cháo. Thêm thịt xay/thịt heo xay.
- Khi nấu phở (hoặc các loại mì/súp), cho nhiều thịt/gà/cá/đậu phụ và nhiều phở. Thử cho thêm cái trứng
- Làm gói cuốn và bánh mì ổ có bỏ thêm nhiều thịt/gà/cá/trứng/đậu phụ, trái bơ và phô mai
- Rắc sữa bột, sữa bột Sustagen hoặc Ensure vào món ngũ cốc ăn sáng (cereals), bánh kem sữa (custard) hoặc món tráng miệng. Các hương vị trung tính có thể dùng cho món khoai tây nghiền hoặc súp có kem
- Dùng sữa nguyên kem (full cream milk) thay vì nước khi nấu cháo/yến mạch (oatmeal), súp, món tráng miệng và thức uống
- Thêm dầu hoặc bơ/margarine khi nấu thịt và rau cải
- Thêm bơ và mứt hơn nữa khi ăn bánh mì nướng
- Thịt lăn bột chiên với khá nhiều dầu
- Dùng sốt thịt hoặc sốt kem trong các món ăn và rưới lên món thịt
- Bào thêm phô mai hoặc dùng sốt kem với món pasta hoặc rau củ

Chế độ Ăn uống Dồi dào Năng lượng và Protein thông tin cho cộng đồng người Việt

High Energy High Protein Eating

- Dùng cơm chiên hoặc cơm nấu nước dừa thay vì nấu cơm trắng
- Thêm sốt dầu hoặc sốt mayonnaise vào rau củ trộn/sà lách
- Rắc các loại hạt (kể cả hạt đã xay như LSA (gồm hạt lanh (linseeds), hạt hạnh nhân và hạt hướng dương) vào các món chiên xào hoặc món tráng miệng
- Thêm mật ong, đường, trái cây khô hoặc hạt khô (kể cả hạt đã xay như LSA) vào món ngũ cốc ăn sáng (cereals)

Cách chế biến Sữa thêm Dồi dào Bổ dưỡng

Enriched Milk Recipe

- Đổ 1 lít sữa nguyên kem vào một cái bình có vòi và thêm vào 4 muỗng trung sữa bột (hoặc sữa bột Sustagen/Ensure). Đánh cho tan đều
- Giữ bình sữa dồi dào này trong tủ lạnh và dùng thay cho sữa trong các thức uống, súp, cháo, ngũ cốc ăn sáng (cereals), món tráng miệng, bánh nướng, trà, cà phê hoặc Milo

Món ăn vặt – Mặn:

Snacks - Savoury:

- Thịt nguội (như heo muối, gà, gà tây)
- Gà hoặc cá hộp
- Phô mai, ba tê và bánh quy giòn (crackers)
- Các sốt nhúng có kem (ví dụ sốt làm từ kem chua với hành xay [french onion], sốt từ đậu chickpea nghiền [hommus], và sốt làm từ sữa chua với dưa leo [tzatzki])
- Các loại hạt và hạt (ví dụ hạt điều, hạt hướng dương)
- Trứng luộc chín
- Mì Ý (spaghetti) đóng hộp hoặc đậu hũ/đậu trộn đóng hộp
- Bánh quy giòn hoặc bánh bắp giòn dùng với phô mai hoặc chấm sốt
- Gỏi cuốn

Món ăn vặt – Ngọt:

Snacks - Sweet:

- Bánh mềm (pudding) làm từ gạo nếp và dừa, hoặc từ hạt Chia
- Sữa chua (yoghurt) loại thường hoặc có hương vị (từ sữa hoặc sữa đậu nành)
- Sữa có hương vị, thức uống sinh tố từ kem lạnh và sữa xay (milkshakes), sinh tố đặc (thickshakes) hoặc sinh tố trái cây (có sữa hoặc sữa đậu nành)
- Kem lạnh
- Bánh kem sữa (custard)
- Các món tráng miệng có sữa (ví dụ Fruche, mousse, chè nếp kem, LeRice, bánh kem plan)

Chế độ Ăn uống Dồi dào Năng lượng và Protein thông tin cho cộng đồng người Việt

High Energy High Protein Eating

- Trái cây khô
- Trái cây đóng hộp có si-rô
- Bánh ngọt, bánh bông lan nhỏ (muffins), các loại bánh cắt lát
- Bánh quy và bánh ngọt nhỏ
- Bánh mì tổ ong, bánh tổ ong nhỏ hoặc bánh mì nhỏ nướng và trét bơ hoặc margarine, mứt, mật ong, bơ đậu phộng
- Trái cây nhúng sô cô la

Tim Lành mạnh và Tiểu đường

Healthy Hearts and Diabetes

Nếu quý vị có bệnh trạng về tim và quan ngại về ảnh hưởng của chế độ ăn uống Giàu Năng lượng, Giàu Protein đối với sức khỏe của tim, hãy xét đến các cách sau đây:

- Dùng các loại dầu ăn lành mạnh hơn, chẳng hạn như dầu ô liu, dầu canola, dầu safflower, và dầu hướng dương
- Lọc mỡ khỏi thịt nếu dễ thấy, và tách bỏ da gà trước khi nấu
- Thay vì dùng bơ, hãy trét bánh mì với margarine, trái bơ, sốt kem chickpea (hummus) hoặc phô mai kem ít béo
- Thêm trái bơ vào bánh mì kẹp và món rau trộn
- Dùng các loại hạt và hạt sống để làm món ăn vặt, hoặc cho thêm vào khi nấu ăn
- Trộn sữa bột ít béo và sữa tươi ít béo để tạo ra sữa giàu chất béo thay vì dùng các sản phẩm nguyên kem

Nếu quý vị bị tiểu đường và quan ngại về ảnh hưởng của chế độ ăn uống Dồi dào Năng lượng và Protein đối với mức đường trong máu, vui lòng thảo luận với chuyên viên về chế độ ăn uống (dietitian).

Dịch vụ Thông dịch

Interpreter Services

Có thông dịch viên chuyên nghiệp nếu quý vị cần giúp đỡ để hiểu hoặc nói tiếng Anh. Quý vị có thể có một thân nhân hoặc bạn bè có mặt, nhưng tất cả liên lạc giao tiếp về việc chữa trị cho quý vị đều nên thông qua một thông dịch viên chuyên nghiệp.

Dịch vụ thông dịch miễn phí và cần mặt

Quý vị có quyền yêu cầu một thông dịch viên nếu việc này chưa được thu xếp cho quý vị. Nhân viên sẽ đặt hẹn một thông dịch viên cho quý vị.

Nếu quý vị cần thông dịch viên để liên lạc chúng tôi, hãy gọi tới Dịch vụ Thông Phiên dịch qua số 131 450.

Chế độ Ăn uống Dồi dào Năng lượng và Protein thông tin cho cộng đồng người Việt

High Energy High Protein Eating

Giữ ghi chép hàng tuần về thể trọng để kiểm tra xem các thay đổi này có hiệu quả hay không:

Keep a weekly weight record to check if these changes are working:

Ngày	Cân nặng

Mức Thể trọng Lành mạnh hoặc Chỉ tiêu về Thể trọng	
---	--

Tên: _____

Chuyên viên chế độ ăn uống: _____

Ngày: _____

This resource was developed by the Department of Nutrition and Dietetics, Prince of Wales Hospital. Funding for translations provided by the Multicultural Health Service, South Eastern Sydney Local Health District.

Acknowledgements: Dietitian's Association of Australia, Qld Government, and NMHRC.