

## 助您增加體重的小貼士 Tips to Help You Gain Weight

### 糖尿病與懷孕 Diabetes and Pregnancy

1. 如果您用餐時很快便吃飽，要慢慢地吃。留待完餐後才喝飲料，先把食物吃完。
2. 在餐單中增加蛋白質和脂肪，這可以增加卡路里，但不會增加碳水化合物（澱粉質和糖）– 見第 2 頁的食物選擇。
3. 嘗試不要以很多蔬菜、沙拉、清湯或健怡飲品（尤其是含咖啡因的飲料）等低卡路里的食物去令自己有飽肚感。
4. 不得少吃一餐正餐或小吃。即使您不餓，您的寶寶也需吸收營養健康成長。
5. 家務、煮食和照顧小朋友的工作可以找人代勞。讓自己有時間放鬆，對增加體重是有幫助的。如果您找不到幫手，您或需用上多點預製食品。
6. 嘗試取得充足的睡眠。想晚上睡得好，養成良好的睡眠習慣是最佳的方法。
  - 維持正常固定的睡眠和起床時間。
  - 睡前喝些暖牛奶和吃點小吃。
  - 睡房是只供睡覺的地方。在另一個房間看電視、閱讀或用電腦。
7. 運動能有助控制血糖，卻可能減去了您不想減去的體重。重點是只作適量運動以保持身體健康，但不致令體重下降。如果您變輕了，您可能需要減少運動來「儲起」卡路里。

## 蛋白質和脂肪食物的選擇

蛋	<ul style="list-style-type: none"> <li>將切碎的白焗蛋加入沙拉和砂鍋菜式中。</li> <li>選食蛋的菜式，例如煎蛋奄列(Omelette)和法式蛋餅(Quiche)。</li> </ul>	豆腐	<ul style="list-style-type: none"> <li>加進湯裡或炒蛋裡。</li> <li>當作主菜或加入快炒的菜餚中</li> </ul>
芝士	<ul style="list-style-type: none"> <li>將磨碎芝士加入沙拉、湯、醬汁、砂鍋菜式、馬鈴薯和意大利麵食中。</li> <li>在全穀麵包或餅乾上面加溶芝士。</li> <li>吃蘋果時加芝士。</li> </ul>	奶品	<ul style="list-style-type: none"> <li>在砂鍋菜式、烘肉卷或自家製的健康烘焙食品中加入奶粉。</li> <li>使用全脂或2%牛奶。</li> </ul>
原味酸奶(高脂)	<ul style="list-style-type: none"> <li>混入新鮮水果和果仁作小吃。</li> <li>可以此代替酸奶油(sour cream)。</li> </ul>	牛油 植物牛油	<ul style="list-style-type: none"> <li>多加一些在多士、三文治和蔬菜上。</li> <li>加入湯、馬鈴薯、熱麥片、飯和麵食中。</li> <li>用作吃海鮮的蘸油。</li> </ul>
花生醬 其他果仁醬 種子醬	<ul style="list-style-type: none"> <li>塗在三文治、多士、全穀餅乾或生果片上。</li> <li>以此來做健康的烘焙食品。</li> <li>以此用作生吃蔬菜的蘸醬。</li> </ul>	蛋黃醬 牛油果	<ul style="list-style-type: none"> <li>用於醬汁和蘸醬中</li> <li>加進三文治內</li> <li>加進肉類、白焗蛋或魚類作三文治的餡料。</li> <li>用於意大利麵食或沙拉。</li> </ul>
果仁和種子	<ul style="list-style-type: none"> <li>作為小吃。</li> <li>放在無加糖的布甸或酸奶上。</li> <li>磨碎後混入砂鍋菜式、烘肉卷或肉餅及蔬菜的菜式中。</li> </ul>	酸奶油	<ul style="list-style-type: none"> <li>用作調味品和用於醬汁和蘸醬中。</li> <li>伴馬鈴薯和湯。</li> </ul>
磨碎了的 亞麻籽 奇亞籽 麥胚 (Wheat germ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>散在慢煮的全穀熱麥片內。</li> <li>加入健康的烘焙食品中。</li> <li>以此代替麵包糠。</li> </ul>	無加糖 鮮奶油 (Whip cream) 奶油(Table cream)	<ul style="list-style-type: none"> <li>加在無加糖的熱可可上面。</li> <li>用作新鮮水果的蘸醬。</li> <li>加在如低糖啫喱(果凍)或布甸等低糖甜品上。</li> </ul>
豆類(乾的 豌豆、豆和 小扁豆 (lentils))	<ul style="list-style-type: none"> <li>試吃焗豆和燉辣肉醬(chili)。</li> <li>用熟豆下湯、砂鍋菜式和意大利麵食。</li> <li>用鷹嘴豆泥(hummus)作蔬菜蘸醬。</li> </ul>	肉類 魚類 家禽類	<ul style="list-style-type: none"> <li>作為主菜</li> <li>加入砂鍋菜式、湯和沙拉</li> <li>用於三文治和煎蛋奄烈。</li> </ul>