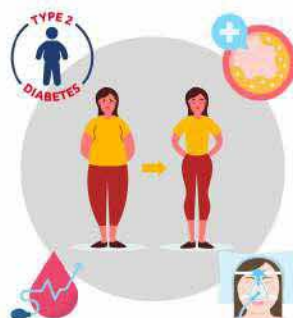


# 营养代餐

## 代餐

代餐食品能够帮助科学地管理体重，改善2型糖尿病、高血压、睡眠呼吸暂停、高胆固醇或其他与体重过重有关的身体健康状况。

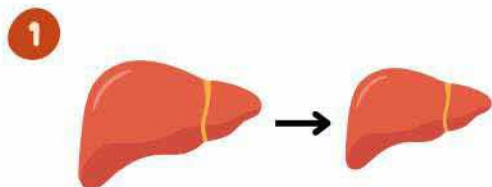


## 极低热量饮食 (Very Low Calorie Diet)

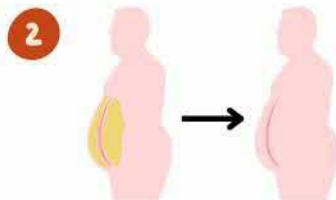
极低热量饮食 (VLCD) 限制一天的卡路里为800或以下。它能提供足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质，从而达到安全有效的减肥效果。这种方法可以在医生的指导下安全进行，使用专门配制的全饮食替代产品，以确保足够的营养。

在减肥手术前的2-4周内，医生可能会建议您采用 VLCD。这通常包括每天食用3次 VLCD 代餐，并根据蛋白质和营养素的需要进行调整。

这种饮食的目的是通过以下方式提高手术的安全性：



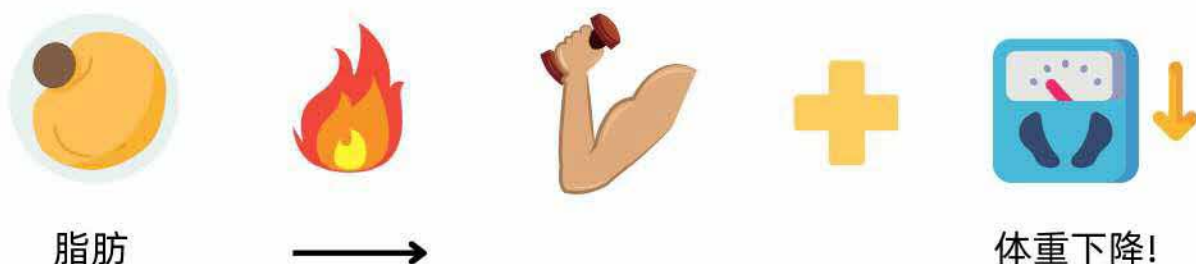
缩小肝脏体积



减少您器官周围的脂肪，  
以便更容易进入手术区域

## VLCD 在体重管理中的作用

VLCD 是通过限制碳水化合物和总热量的摄入来达到减肥效果。当您的身体没有足够的碳水化合物作为能量燃烧时，就会转而燃烧脂肪，然后将脂肪用作燃料。



在开始 VLCFD 的最初几天，有些人可能会出现一些轻微的副作用，例如：

- 疲劳
- 恶心
- 便秘
- 腹泻
- 头痛
- 饥饿
- 注意力不集中



这些副作用通常在第四天就会自行消失。如果这些症状持续存在，请与医生或营养师讨论您的担忧。

如果您正在服用治疗糖尿病的药物，请告知您的医生以确保这些药物可被调整。我们也建议您监测血糖水平，以防在服用 VLCFD 期间出现低血糖症状。



## VLCD 膳食计划样本

您需要每天用3种 VLCD 产品代替所有膳食，再加上2杯低淀粉蔬菜、2茶匙油或调味品以及2升不含热量的饮料或自来水。

一天摄取 ≤ 800 卡路里

早餐



1份 VLCD 产品

午餐

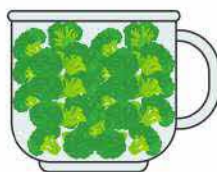


1份 VLCD 产品

晚餐



1份 VLCD 产品



1杯低淀粉蔬菜



1杯低淀粉蔬菜



1茶匙油或调味品



1茶匙油或调味品

一天摄取最少2公升水分!



## VLCD 饮食期间食用的蔬菜水果

以每天2杯生或熟蔬菜为目标。

可食用 ✓			
			
紫花苜蓿芽	芦笋	豆芽	甜菜根 (1/3 杯)
			
苦瓜	小白菜	西兰花	球芽甘蓝
			
包菜	灯笼椒	胡萝卜 (1/3 杯)	花椰菜
			
西芹	菜心	黄瓜	茄子
			
青豆/ 四季豆	芥兰	空心菜/ 蕹菜	羊角豆/ 秋葵
			
韭葱	生菜 (所有类型)	长豆	菌类

## VLCD 饮食期间食用的蔬菜水果

以每天2杯生或熟蔬菜为目标。

可食用 ✓			
			
白萝卜	小葱头	银甜菜	甜豆角
			
菠菜	瓜类蔬菜	番茄	西洋菜
		<p>魔芋面条由魔芋植物根部提取的纤维--葡甘露聚糖制成。他们不仅纤维含量高，热量也较低!</p>	
西葫芦	魔芋面条 (200克)		

避免 ✗			
			
玉蜀黍	豌豆	豆类植物	小扁豆
			
莲藕	欧洲萝卜	马铃薯	南瓜
			
番薯	芜菁	芋头	所有水果

## VLCD 饮食期间的饮品

可饮用 ✓



自来水



茶

(原味或加30毫升脱脂牛奶, 不加糖)



咖啡

(原味或加30毫升脱脂牛奶, 不加糖)



无糖饮料



Nutri-Grade Mark Variant - Measures for Nutri-Grade Beverages reproduced from <https://hpb.gov.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

避免 ✗



果汁、蔬菜汁



酒精



牛奶、豆浆和酸奶饮料



汽水和浓缩果汁糖浆

## VLCD 饮食期间食用的酱料和调味品

可食用 ✓



柠檬和青柠汁



醋



香料、草药



辣椒、大蒜和洋葱



是拉差辣椒酱 (Sriracha)



桑巴酱



油，如菜籽油、玉米油、橄榄油、芝麻油和葵花籽油



烧烤酱、蚝油、酱油、番茄和塔巴斯科辣酱等酱料 (少用)

避免 ✗



美乃滋



奶油



牛油酱



高热量酱汁和调味品，如千岛酱、凯撒酱和芝麻酱

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of September 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure