

## 含磷食物

磷是由腎臟排除，當腎臟功能不全時，磷質容易蓄積體內，造成身體不適且危及生命。我們可藉由藥物磷結合劑減低腸道對磷的吸收，更重要的須從食物中限制磷的攝取量。

磷廣泛存在於天然界中，大部份高蛋白質的營養食物都含有磷。磷質可來自動物及植物性食物。其中又以**肉、魚、蛋、奶製品、豆類**及穀類等食物為主要的來源。

	適量選用 (含磷量較低)	少吃或避免食用 (含磷量高)
主食類	白飯、饅頭、白吐司 白麵、菱角	麥片、薏仁、紅豆、綠豆、蓮子、 糙米、胚芽米、麥粉、即食燕麥 粥、牧草粉、五穀粉
肉、魚類	新鮮肉、魚、豬血、鴨 血、吻仔魚、草蝦	內臟類、紅蟳、蝦米
豆類	豆花、豆腐(皮)、豆漿、 豆干、凍豆腐	黑豆、素火腿、素雞、雞蛋豆腐
蛋類	全蛋	魚卵、烏魚子、蟹黃
乳製品	-	優酪乳、鮮奶、養樂多、羊乳片、 起司、乳酪
加工調理品	-	肉鬆、魚鬆、虱目魚丸、香腸、貢 丸、加工餃類、培根(添加磷鹽)
零食、堅果 類	-	花生、瓜子、健素糖、蠶豆、腰 果、乳酸菌球、芝麻粉
嗜好性飲料	-	可樂、沙士、啤酒、三合一咖啡
調味料	-	沙茶醬、芝麻醬、蠔油
其他	腎病專用配方	卵磷脂、奶精、奶油球

營養師小叮嚀：1.避免淋醬汁或拌肉湯的習慣，以減少磷質攝取。

2.勿聽信偏方或來路不明營養補充劑，可避免隱藏性磷的攝取！