中心診所醫療財團法人中心綜合醫院
106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號
(02)2751-0221 http://www.clinic.org.tw

含磷量高的食物

早期腎功能不全者，早期適當的限制飲食中含磷量，可以減緩腎功能的衰退。

一、含磷量高的食物：

(一)酵母類：養樂多、優酪乳、優格、健素糖、酵母粉、可爾必思。

(二)全穀類：糙米、胚芽米、全麥麵包、薏仁、蓮子、紅豆、綠豆。

(三)內臟類：豬肝、豬腎、豬腦、豬腸、雞肝。

(四)乾豆類：黑豆、花豆。

(五)堅果類：花生、開心果、杏仁果、腰果、栗子、松子、黑芝麻、瓜子。

(六)奶類：鮮奶、奶粉、調味奶、乳酪。

(七)其他：巧克力、可樂、汽水、紫菜、海苔。

二、注意事項：

(一)奶類含磷高，但屬於高生物價值的蛋白質，可選用低磷低鉀的奶粉代用。