

## 血液透析病人高磷食物表

當您的血磷值過高時要避免含磷量高的食物？哪些食物富含磷呢？在下表內100公克的食物大約相當於2.6台兩

類別	非常高磷食物 (每100公克食物含500毫克磷)	高磷食物 (每100公克食物含200-500毫克磷)
五穀根莖	小麥胚芽、麥片、養生麥粉、糙米	麥芽飲品、爆米花、薏仁、燕麥、蓮子、全麥麵粉、刀削麵、山粉圓
魚類	小魚干、烏魚子、柴魚片、干貝、魷魚絲、蝦米、魚脯	香魚片、魚鬆、草蝦、明蝦、紅蟳、魚卵捲、魚餃、魚丸、鹹鯖魚、鯉魚、長翅紅目鱧
肉類		牛肉乾、臘肉、豬肝腎、豬肉乾、豬肉鬆、火腿、燒賣、鮮肉湯圓、鮮肉包、香腸、貢丸
豆蛋類	鹹鴨蛋黃 雞蛋豆腐	鴨蛋黃、蛋黃酥、鐵蛋、鵪鶉蛋 紅豆、綠豆、黃豆、五香豆、蠶豆、花豆豆干、豆皮、豆腐
堅果核仁	芝麻、松子、西瓜子、南瓜子、葵瓜子、杏仁、腰果	花生、核桃、開心果、愛玉子
奶類	奶粉	奶精、乳酪
酵母類	酵母粉	健素糖
調味料		香蒜粉、咖哩粉、辣椒粉、沙茶醬、豆瓣醬、油蔥酥
蔬菜		紫菜、海帶（除了菠菜、包心菜外其他多葉性的綠色蔬菜都是低磷含量）
高磷垃圾食物	可樂、茶葉、三合一奶茶、蜂王乳、可可粉、花生糖、啤酒、三合一咖啡、大豆卵磷脂、雞蛋布丁、洋芋片、生啤酒、即溶咖啡、花粉、巧克力、碳酸飲料、養樂多 (含磷高且幾乎沒有任何營養價值，建議腎友勿食用此類食物)	

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678

預約專線：03-3326161