

附錄（二）低磷、鉀、鈉飲食

所謂低磷或低鉀飲食，並不是吃東西只挑含磷量低或含鉀量低的東西吃，而是每日吃的食物的磷或鉀的總含量要比一般正常人來得低，亦即每日磷的攝取量在 600 到 1000 毫克之間（大約是正常人的三分之二），每日鉀的攝取量約 2000 到 3000 毫克之間（大約是正常人的二分之一量），因此不管食物含磷、鉀高或低都可吃，低的可多吃一點，高的就少吃一點；如果愛吃高磷食物也可配合結磷劑減少吸收。如果你目前的飲食習慣，血中磷或鉀都很正常則不必改變你目前的習慣，除非你最近常吃某一食物就應查表看此一食物的磷或鉀含量如何，視情況加以調整。大部份蔬菜或水果富含鉀，而高蛋白質食物（例如肉類、豆類）除了磷高，鉀含量也高，為了獲得足夠的蛋白質營養，若每日大約需攝取 60 公克左右的蛋白質，連帶的也獲取了 1.5 公克（= 1500 毫克）的鉀，已經相當接近建議每日攝取量，因此蔬菜與水果的攝取就必須節制，以免鉀過高。

低磷飲食注意事項：

1. 低磷飲食應限制酵母、全穀類、內臟、蛋黃、牛奶、豆類及堅果類。
2. 肉類先用水撈煎後去湯汁，再用油炒，煎炸可除去部份磷。

低鉀飲食注意事項：

1. 含鉀較高的水果應少吃，例如香蕉、柳丁、蕃茄、枇杷、芭樂、釋迦、硬柿、桃子、木瓜、草莓等。
2. 蔬菜須用大量的水燙過再烹調，勿喝菜湯汁，馬鈴薯、甘(蕃)薯亦可先去皮切片煮熟去汁食用。
3. 市面上的低鈉（鹽）醬油多以鉀代鈉不可使用。

限鈉飲食注意事項：

1. 應少吃任何醃製罐頭及各種加工食品，含鈉高的調味品，如香腸、醃肉、榨菜、酸菜、雞精、牛肉精、人參精、保衛爾、牛肉汁、樂味等。
2. 儘量多利用糖醋、酒、辣椒、胡椒、肉桂、五香、八角、太白粉、蔥、薑、蒜、麻油、香草、杏仁露、香菜等不受限制的調味品來變化菜餚。

食物每百公克含磷／鉀（單位毫克）一覽表

一、穀類及其製品磷／鉀含量表

(熟)米飯	39／40	細米粉	83／12	高筋麵粉	111／118	白土司	119／109
糙米	536／312	燕麥	424／119	低筋麵粉	94／142	麵筋	28／5
胚芽米	133／219	小麥	322／394	刀削麵	231／73	油條	93／96
圓糯米	110／119	全麥麵粉	213／227	麵線	99／87		

二、蛋、乳及其製品磷／鉀含量表

全雞蛋	185／123	雞蛋黃	515／115	雞蛋白	6／96	皮蛋	164／149
鴨蛋白	8／148	全脂鮮奶	101／153	全脂保久乳	91／159	羊乳片	661／150

三、調理食品磷／鉀含量表

低鈉鹽	83／26007	醬油	89／417	黑糖	8／453	楓糖	0／149
白醋	4／6	黑醋	7／57	酵母粉	1477／1770		

四、油脂類磷／鉀含量表

沙拉油	0／0	花生油	0／0	豬油	0／0		
-----	-----	-----	-----	----	-----	--	--

五、家畜、家禽類磷／鉀含量表

豬梅花肉	151/245	豬腰	40/139	香腸	201/286	羊肉	117/327
五花肉	128/231	豬血	177/31	牛肉條	205/257	雞胗	50/236
豬腦	329/294	豬肉酥	281/572	牛腩	177/213	雞肝	106/290
豬舌	252/268	豬小排	193/255	牛腱	210/208	雞腿	165/265
豬心	176/246	中國火腿	303/340	牛肚	54/107	鴨肉	242/317
豬肝	310/302	洋火腿	151/273	牛腿肉	205/348	鴨血	48/?
豬肚	114/141	臘肉	129/126	牛肉乾	315/672	鵝肉	137/234

六、水產食品(魚、蝦、蟹、貝、藻類)磷／鉀含量表

紫菜(乾)	82/3054	紅蟳	234/255	黑鯛	242/608	鱈魚	215/328
海帶(生)	8/450	小卷	166/155	白鯛	107/183	鮭魚	199/167
干貝	715/913	烏賊	?/68	土虱	220/380	烏魚	217/378
海蛤	80/124	魷魚絲	617/487	白帶魚	188/291	秋刀魚	182/236
文蛤	153/132	白海參	71/2	吳郭魚	179/402	吻仔魚	159/49
蚵仔	105/237	海鰻	245/377	虱目魚	244/213	魚丸	142/223
蝦仁	218/72	鯊魚	211/334	鯉魚	202/333	魚鬆	206/161

七、堅果、豆類及其製品磷／鉀含量表

紅豆	493/988	四季豆	?/196	栗子(生)	93/453	油豆腐	218/196
黃豆	396/1570	菜豆	42/160	蠶豆	376/740	臭豆腐	243/182
黃豆芽	63/55	毛豆	?/360	黑芝麻	531/527	麻油豆腐乳	138/?
綠豆	362/398	敏豆	45/200	花生	389/546	小方豆干	247/166
綠豆芽	42/190	甜碗豆	64/160	花生粉	497/940	味噌	155/416
碗豆	?/296	乾蓮子	327/400	花生醬	467/634	豆漿	35/47
碗豆莢	?/135	瓜子	902/779	傳統豆腐	111/180	冬粉	43/13

八、澱粉、根莖類磷／鉀含量表

馬鈴薯	48/503	涼薯	?/311	蓮藕	54/277	茼蒿	10/12
甘薯(地瓜)	53/290	豆薯	17/80	蓮藕粉	14/32	紅蘿蔔	13/315
芋頭	?/399	荸薺	64/450	菱角	83/250	白蘿蔔	52/290

九、真菌、筍、瓜、葉菜類磷／鉀含量表

草菇(乾)	?/1482	苦瓜	41/270	莧菜	45/460	芥藍菜	39/222
草菇(生)	?/352	黃瓜	?/154	紅莧菜	?/546	川七	22/540
香菇	86/280	冬瓜	25/120	青江菜	?/280	苜蓿芽	93/300
洋菇	93/450	南瓜	42/350	紅鳳菜	34/260	雪裡紅	25/280
木耳(生)	17/40	胡瓜	?/170	茼蒿	25/390	茄子	28/200
綠竹筍	?/398	小白菜	37/240	蕃薯葉	30/310	蕃茄	20/210
麻竹筍	31/280	空心菜	37/450	韭菜	35/360	青椒	26/274
茭白筍	43/293	甘藍	?/484	韭菜花	35/200	金針葉	38/200
冬筍	?/435	高麗菜	28/310	韭黃	31/140	洋蔥	30/166
蘆筍	48/220	山東白菜	34/279	萵苣	25/410	菜心	?/410
玉米筍	?/212	花椰菜	36/349	芹菜	31/320		
絲瓜	76/142	綠花椰菜	36/203	油菜	38/280		

十、水果類磷／鉀含量表※高鉀水果

※黑棗	53/600	西瓜	23/118	芒果	12/172	草莓	35/180
※紅棗	70/597	※文旦	18/290	土芒果	12/80	百香果	?/205
棗子	?/211	白柚	18/173	廿世紀梨	?/227	鳳梨	8/115
※硬柿	?/472	葡萄柚	?/135	粗梨	11/120	蘋果	40/110
紅柿	39/150	柳橙	21/231	※蕃石榴	40/302	櫻桃	20/92
※釋迦	46/390	※桶柑	15/250	※桃子	26/300	蓮霧	10/122
※綠皮香瓜	16/319	極柑	15/159	※奇異果	35/290	李子	18/120
黃皮香瓜	?/249	※香蕉	?/290	※葡萄	16/261	檸檬	24/120
哈密瓜	14/200	※龍眼	25/260	楊桃	11/202	木瓜	10/220
小玉西瓜	10/158	荔枝	27/216	枇杷	?/219		

十一、飲料磷／鉀含量表

紅茶茶包	309/2113	咖啡*註	21/75	楊桃汁	9/19	青草茶	9/35
包種茶	4/12	啤酒	22/31	冬瓜汁	2/2		

註：咖啡：不加糖、奶精