

限制飲食- 食物選擇

限鈉飲食

1. 選擇新鮮食物肉、魚、蛋、蔬菜、水果、奶類；忌食乳酪。
2. 忌食鹽或燻製食品：火腿、香腸、臘肉、牛豬肉乾、肉鬆、鹹蛋、皮蛋。
3. 忌食罐製食品：肉醬、肉燥、鮪魚、鰻魚、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬。
4. 忌食醃製食品：豆腐乳、榨菜、酸菜、醬菜、雪裡紅。
5. 忌食含鈉量較高但不易被人察覺的食品，如麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋糕、蛋捲、奶酥。

6. 含鈉量較高的蔬菜，如紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜，不宜大量食用。
7. 市售低鈉醬油，因鉀含量高，腎臟病人不宜食用。
8. 餐館的飲食都有鹽、味精等調味料，應儘量避免在外用餐。萬一無法避免時，則忌食湯汁、醃製食品。

限鉀飲食

1. 含鉀高的食物有：綠色蔬菜、柑橘類（柳橙、葡萄柚）、香蕉、楊桃、芹菜、菠菜、包心菜、香菇、草莓、濃肉湯、雞精、現煮咖啡、蕃茄汁、蔬菜汁、梅子汁、哈密瓜、大香瓜等，**不宜大量食用**。

2. 蔬菜川燙過，再以油拌和油炒，**可減少鉀的攝取量**（但須注意水溶性維生素的流失）。
3. 食物經煮熟後，鉀會流失於湯汁中，故儘量**減少湯汁攝入**。
4. 市售低鈉鹽或薄鹽醬油或半鹽等，常將鹽份中的鈉以鉀取代，不宜任意食用。

高鉀食物

1. 綠色蔬菜：芹菜、菠菜、包心菜。
2. 柑橘類：柳橙、葡萄柚。
3. 香蕉、草莓、香菇、濃肉湯、雞精、現煮咖啡、蕃茄汁、梅子汁、哈密瓜、大香瓜。

高鈣食物

乳酪【所有種類】、冰淇淋牛奶、即溶燕麥片、菠菜、豆製品、海帶和蝦皮、動物骨頭。

低鈣食物

蘋果、香蕉、雞胸肉、牛絞肉、麵糰、蔬菜汁。

高鎂食物

腰果、辣椒、大比目魚、豆腐、小麥胚芽。

低鎂食物

雞胸肉、水果、蛋、綠豌豆、牛絞肉、白麵包。

高磷食物

豆腐、黃豆干、紅豆、豆類、糙米、乾蓮子、花生米、脫脂花生粉、黑芝麻、豆皮、瓜子蛋黃、河蟹、鮑魚、紫菜、健素糖、酵母粉、雞肝、豬肝、豬腎。



資料來源：照片由網路截取