

含磷飲食表

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。血清中磷參考標準值為:2.5~4.5mg/dl

	含磷量較低	含磷量高	含磷特別高
主食類	白飯、饅頭、白吐司、白麵	麥(粉)片、薏仁、紅豆、綠豆、蓮子	糙米、胚芽米、即食燕麥粥、牧草粉
肉、魚類	新鮮肉、魚、豬血、鴨血	吻仔魚、草蝦	內臟類、紅蟳
豆類	豆花、豆腐(皮)、豆漿	凍豆腐、臭豆腐	黑豆、素火腿、素雞
蛋類	蛋白	全蛋	蛋黃、魚卵、烏魚子
乳製品		起司、乳酪、養樂多、鮮奶	奶精、奶油球、培根、羊乳片
加工調理品		肉鬆、魚鬆	虱目魚丸、香腸、加工餃類、貢丸
零食、堅果類			花生、瓜子、菱角、健素糖、蠶豆、腰果、乳酸菌球、芝麻粉、開心果
嗜好性飲料			可樂、沙士、啤酒、冰淇淋、養樂多
調味料			沙茶醬、芝麻醬、蠔油、花生醬
其他			卵磷脂

1. 每日可允許攝取之總磷量為 1000-1200 毫克。
2. 當血磷過高時，須正確使用磷結合劑。
3. 勿聽信偏方或來路不明的營養補充劑，可避免隱藏性磷的攝取。

參考資料來源:1. 臨床營養工作手冊

2. 衛生福利部 臺灣地區食品營養成分資料庫

護理人員告訴我有關於『含磷食物表』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年1月修訂