

常見食物含磷表

六大類食物	種類	每份重量	每份含磷量(毫克)	六大類食物	種類	每份重量	每份含磷量(毫克)	
全穀雜糧類	糙米	20 克	106	蔬菜類	金針菇	100 克	95	
	綠豆	20 克	74		杏鮑菇	100 克	85	
	南瓜	110 克	53		紅蘿蔔	100 克	53	
	乾麵條	20 克	31		綠色蔬菜	100 克	34	
	地瓜	55 克	29		木耳	100 克	25	
	土司	25 克	25		白色蔬菜	100 克	22	
	乳品類	燕麥片	20 克	23	水果類			25
		白飯	50 克	20	油脂與堅果種子類	南瓜子	30 粒	89
		饅頭	30 克	18		芝麻糊	30 克	80
		麵粉	20 克	15		葵花子	30 粒	58
		冬粉	20 克	9		白芝麻	2 茶匙	58
		板條	20 克	7		松子仁	8 克	49
		鮮奶	鮮奶	240 毫升		250	黑芝麻	2 茶匙
奶粉			35 克	227		腰果	5 粒	41
優酪乳			120 毫升	50		花生仁	10 粒	37
香草冰淇淋一球			50 克	41		杏仁果	5 粒	36
低磷配方奶粉			3 湯匙(25 克)	30		核桃	2 粒	30
豆魚蛋肉類		蛋黃	50 克	223		花生醬	1 茶匙	30
		豬血	220 克	153		開心果	10 粒	30
	豆乾	35 克	94	植物油		5 克	0	
	文蛤	60 克	92	其他類	牛奶巧克力	100 克	387	
	豆腐	80 克	89		披薩	100 克	253	
	黃豆	20 克	89		XX 酵母粉	一湯匙	225	
	豬肉	35 克	87		鬆餅	100 克	212	
	豆漿	240 毫升	82		大豆卵磷脂	5 克	142	
	雞肉	30 克	78		夾心餅乾	100 克	87	
	魚	35 克	62		奶酥麵包	100 克	83	
	香腸	40 克	60		拿鐵咖啡	100 毫升	81	
	肉鬆	20 克	55		養樂多	100 毫升	37	
	蛋白	70 克	10		可樂	100 毫升	16	

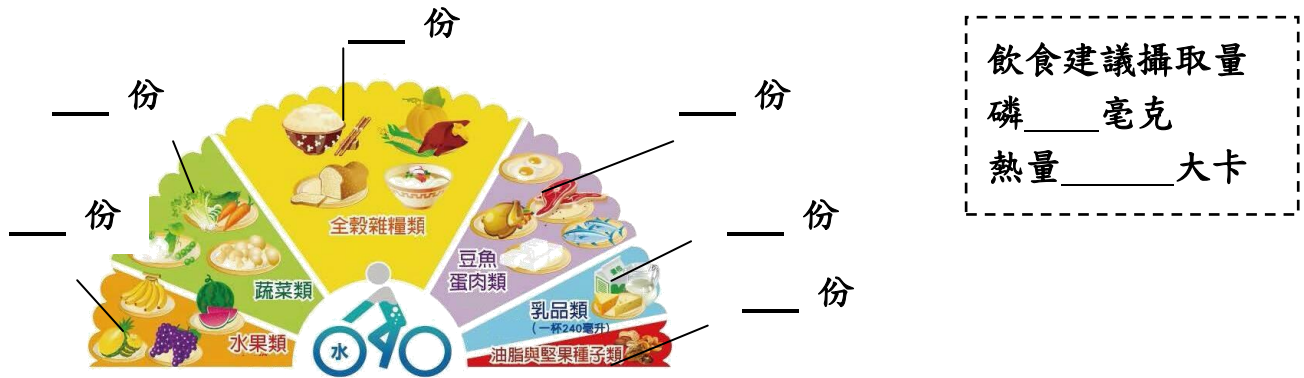
資料來源衛生福利部食品營養成分資料庫



低磷飲食

- 指飲食中的磷每天控制在 600~800 毫克，或依血磷值給與每公斤體重 5~10 毫克，以減緩腎功能衰退。
- 過多的磷在血液中，可導致骨骼病變，骨骼疼痛，皮膚搔癢，副甲狀腺機能亢進，血管硬化，紅眼睛等併發症。
- 飲食原則

1. 均衡飲食為基礎



2. 減少攝取含磷高的食物(天然食物的磷為有機磷, 吸收率 40-60%, 加工品的磷為無機磷, 吸收率 100%)

2-1 避免使用

✧ 奶製品



✧ 全穀類如糙米、蓮子、薏仁、全麥麵包等



✧ 內臟類



✧ 其他:加工食品成分中含磷添加物:如飲料、餅乾

✧ 蛋黃



品名:卡士達鬆餅
成份:植物油、小麥粉、砂糖、乳糖澱粉、可可奶油、乳清粉、全脂奶粉、蛋、轉化糖、乳油粉、食鹽、膨鬆劑、香料、食用天然色素、乳化劑 (大豆卵磷脂)

2-2 限量使用

▲ 乾豆類



▲ 堅果類



▲ 蕈菇類



➤ 降低磷含量小技巧

品項	改為	品項	品項	改為	品項
糙米飯	→	白飯	海棉蛋糕	→	天使蛋糕
鮮奶	→	低磷配方	香腸	→	瘦肉
蛋黃	→	蛋白	堅果類	→	植物油

- * 正確使用磷結合劑
1. 磨成粉狀於進餐時分次服用
 2. 剝成小塊於進餐時分次嚼碎吞入。

