

護腎五注意(四)

- 1.天然食物為主，避免醃漬加工品
- 2.選擇高生理價蛋白質，如:豆、魚、蛋、肉類
- 3.選擇低蛋白澱粉作為點心，如:粉圓、西谷米
- 4.少吃堅果(瓜子、腰果)、全穀類(綠豆、糙米)
- 5.避免菜湯、肉湯拌飯

【一日飲食示範】



早餐



蘿蔔糕140克



蔬菜100克

早點



西谷米20克

午餐



生冬粉20克



蔬菜100克



豬肉70克



水果一碗

午點



粉圓20克

晚餐



白飯160克



蔬菜150克



魚肉60克

晚點



水果一碗

參考資料

章樂綺總校訂(2011)・實用膳食療養學(三版)・台北:華杏。

台灣營養學會臨床營養委員會主編・臨床營養工作手冊・衛生福利部。

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳・膳食療養學實驗(2016修訂)・台北:台北醫學院保健營養學系。