

## 限磷飲食原則

### 一、限磷的飲食原則

1. 避免高磷的食物，如下列所示：

- (1) 乳品類：鮮奶、羊奶、奶粉以及奶類製成的優格、乳酪、起司、優酪乳、發酵乳與養樂多等乳酸飲料。
- (2) 乾豆類：紅豆、綠豆。
- (3) 全穀類：蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、小麥胚芽、綜合穀粉。
- (4) 內臟類：豬腦、豬肝、豬心、雞肝、雞肺、卵黃、魚卵。
- (5) 堅果類：花生、芝麻、瓜子、杏仁、開心果、腰果、核桃等及其製品。
- (6) 加工製品類：火鍋料、香腸、火腿、燻肉、臘肉。
- (7) 其他：健素糖、酵母粉、蜂王乳、汽水、可可、咖啡、卵磷脂、肉湯。