

抗磷大作戰

高雄長庚紀念醫院

朱育瑩營養師



高雄長庚紀念醫院

Chang Gung Memorial Hospital, Kachsiung

慢性腎臟病人為什麼要 注意血磷



磷與鈣在體內的關係





腎功能持續變差



腎絲球過濾率下降



血磷上升



血鈣下降



刺激副甲狀腺素分泌



刺激腎臟對鈣再吸收



促使骨骼鈣的釋放



血鈣上升



當血磷高時會

- 骨頭病變
- 皮膚搔癢
- 血管鈣化(鈣沉積於血管)



哪些是高磷食物



堅果種子類

高雄



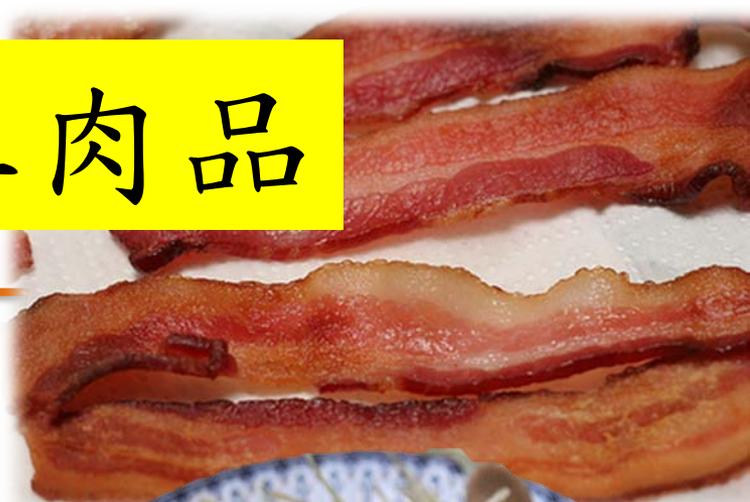


全穀類

乾豆類



內臟與加工肉品



乳製品



蛋黃

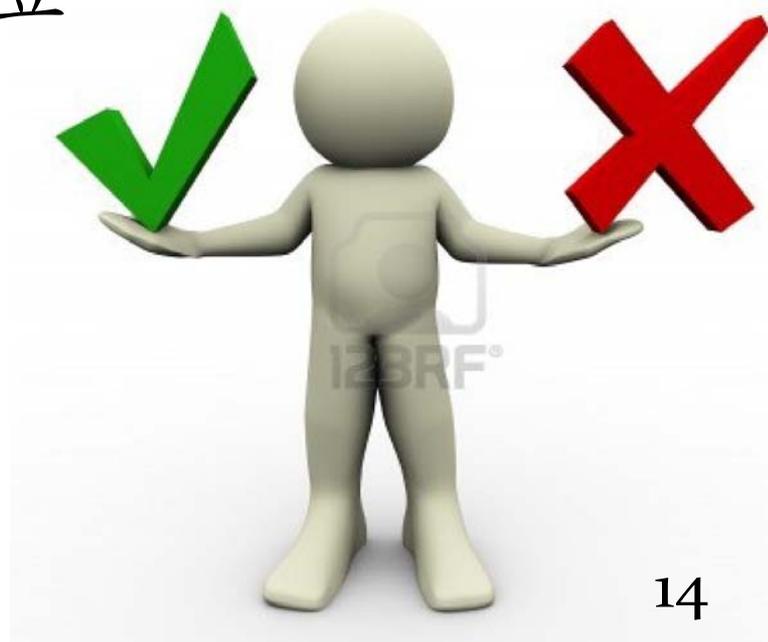


加工、冷凍食品



總整理-高磷食物

- 乳製品：鮮奶、起司
- 堅果類：花生、芝麻、腰果、杏仁、南瓜子
- 全穀類：糙米、麥片、燕麥、蓮子
- 乾豆類：紅豆、綠豆、黑豆
- 內臟與加工肉品
- 蛋黃
- 加工食品、冷凍食品



您是否忽略了 食品添加物中的磷酸鹽



什麼是食品添加物

- 係指食品之製造、加工、調配、包裝、運送、貯存等過程中用以著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、增加營養、防止氧化或其他用途而添加或接觸於食品之物質

有哪些食品添加物

防腐劑	品質改良劑	結合劑
殺菌劑	營養添加劑	食品工業用化學藥品
抗氧化劑	著色劑	溶劑
漂白劑	香料	乳化劑
保色劑	調味劑	其他
膨脹劑	黏稠劑	

那些食品添加物含有磷酸鹽

品質改良劑

- 定義：為改良加工食品品質、釀造或食品製造加工必需時使用之物質
- 品質改良劑是通過保水、保濕、改善流變性能和整合金屬離子等來改良食品品質，即改進感官質量和理化質量的。



品原

名：
料：

麵：麵粉、精製棕櫚油、精製豬油、食鹽、味精、蔗糖、醬油、芝麻油、關華豆膠、抗氧化劑[混合濃縮生育醇(含精製芥花油)]、品質改良劑(偏磷酸鈉、多磷酸鈉)。

調味粉包：食鹽、葡萄糖、蔗糖、味精、蒜粉、複方香料粉(含香料、大蒜粉、玉米澱粉、麥芽糊精、食鹽)、胡椒粉、脫水青蔥、調味劑(琥珀酸二鈉、5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉)、辣椒粉、薑粉。

本產品部份脫水蔬菜、香辛料採食品輻照殺菌處理，照射劑量符合國家公告之安全標準。

不添加
防腐劑

營養標示

每一份量 40公克
本包裝含 5份

	每份	每100公克
熱量	192大卡	480大卡
蛋白質	4.6公克	11.6公克
脂肪	8.3公克	20.8公克
飽和脂肪	3.9公克	9.8公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	24.6公克	61.5公克
糖	1.1公克	2.8公克
鈉	728毫克	1820毫克

品名

主要成分

麵身：麵粉、精製棕櫚油、樹薯澱粉、食鹽、醬油、芝麻油、羧
 甲基纖維素鈉、碳酸鉀、L-麩酸鈉、偏磷酸鈉、多磷酸鈉、羧
 合濃縮生育醇(抗氧化劑)、磷酸二氫鈉、D-山梨醇、D,L-胺
 基丙酸、琥珀酸二鈉、5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5'-鳥嘌呤
 核苷磷酸二鈉、焦磷酸鈉、β-胡蘿蔔素、檸檬酸鈉、脂肪酸甘
 油酯、脂肪酸蔗糖酯。

調味油包：辣豆瓣醬、精製豬油、精製棕櫚油、L-麩酸鈉、素
 豆干、豬肉抽物、芝麻油、食鹽、5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、
 5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉、焦糖色素、辣椒粉、D,L-胺基丙酸、
 琥珀酸二鈉、甘草素甜味劑、混合濃縮生育醇(抗氧化劑)。

湯包：食鹽、蒜粒、脫水芹菜、L-麩酸鈉、豬肉粉、沙茶
 粉、D,L-胺基丙酸、琥珀酸二鈉、5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉
 、5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉、檸檬酸鈉。

淨重：80公克。

有效日期：(西曆)年/月/日標示於包裝上。

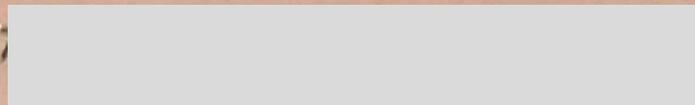
保存期限：六個月

保潔方法：...





品名：



成份：小麥粉.砂糖.可可塊.氫化植物油(棕櫚油.葵花油)
全脂奶粉.人造奶油(棕櫚油.食鹽.香料.著色劑
(β-胡蘿蔔素)).可可奶油.香料.品質改良劑(無水磷酸鈉)
食鹽.大豆卵磷脂.酵母.乳化劑.膨脹劑(碳酸氫鈉).
木瓜蛋白酶

重 量：40公克

保存期限：12個月

有效日期：如包裝所示(西元 年/月/日)

保存方式：請放置於室溫25度C以下陰涼乾燥處、
避免日光直射。

品名：[REDACTED]
由濃縮柳橙汁稀釋而成

品質符合CNS 2377果汁飲料標準

果汁含量：10%以上

原料名稱：水、砂糖、高果糖糖漿、濃縮柳橙汁、檸檬酸、香料、檸檬酸鈉、維生素C、重合磷酸鹽(偏磷酸鈉、多磷酸鈉、焦磷酸鈉)、β-胡蘿蔔素。

內容量：300ml。

保存期限：12個月。

有效日期(西元年,月,日)：標於盒頂

本產品含果汁成份，如有沉澱、懸浮或色澤變化係屬自然現象，品質無虞，請安心飲用。

維生素C含量會隨時間及保存環境而遞減。

貨物稅統一編號：5448054500

製造廠商：黑松股份有限公司 中壢廠

中壢市中園路178號

HEY-SONG

CORPORATION, TAIPEI, TAIWAN

消費者服務專線：0800-211080

<http://www.heysong.com.tw>

- 成分：

麵粉,水,蔗糖,奶粉,修飾澱粉(乙醯化磷酸二澱粉),酵母,大豆油,膨脹劑(碳酸氫鈉),食鹽,品質改良劑(磷酸二氫鈣),乳化劑(脂肪酸甘油酯), β -胡蘿蔔素



結著劑

- 定義：**增強**肉類魚肉類**黏性**之物質
- 在肉品加工時，搗潰的同時加入**磷酸鹽類**，將**鹽溶性蛋白**溶出**增加黏性**，以便後續加熱時**鹽溶性蛋白**變性成為**富有彈性**之煉製品



貢丸

- 成分：

豬肉，高湯(水,貢丸), 蔗糖, 小麥蛋白, 香菇, 食鹽, 大豆油, 芝麻油, 蒜頭, **結著劑(多磷酸鈉)**, 乾酪素鈉, 白胡椒粉, 酵母抽出物



魚丸

- 成分：

魚漿，魷魚，醋酸澱粉，高湯(水，魚丸)，花枝，蔗糖，雞蛋，蒜頭，食鹽，薑，白胡椒粉，柴魚粉，酵母抽出物，結著劑(多磷酸鈉)



加工豬排

- 原料:豬肉
- 調味料:醬油、糖、食鹽、香辛料
- 添加物:磷酸鹽(結著劑)、異抗壞血酸鈉(抗氧化劑)



香腸

- 主要成份：虱目魚肉、豬肉、豬油、天然腸衣、糖、鹽、天然香辛料
- 食品添加物：磷酸鹽(結著劑)、亞硝酸鹽(食品用保色劑)、己二烯酸鉀(2/1000以下)



item #78402
FU FOONG FOOD

德式豬腳

成份:

豬前腳、鹽、磷酸鹽(結著劑)、糖、天然香料、
亞硝酸鹽(保色劑)

重量:700公克 x 2支

保存方式:冷藏4度c以下,保存35天

有效日期:如包裝上所示(年/月/日)

注意:開封後冷藏保存24小時內使用完畢。

調理方法:烤箱先預熱至220度，

以烤箱220度加熱15分後，

第一次翻面後烤10分，

第二次翻面後再烤5分鐘即可。

營養標示

每一份量 100 公克

熱量	223 大卡
蛋白質	20.8公克
脂肪	12.4公克
飽和脂肪	4.7公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	3.2公克
鈉	46.0毫克



WWW. [REDACTED] .com.tw

品名：「可口可樂」汽水

成分：碳酸水、高果糖糖漿、蔗糖、**磷酸**、香料(含咖啡因)

咖啡因含量：20mg/100mL以下

可口可樂公司授權英屬維京群島商太古可口可樂股份有限公司台灣分公司在中華民國製造

"Coca-Cola"、"Coke"、「可口可樂」曲線瓶及弧形飄帶圖案是可口可樂公司的註冊商標。

© 2002 THE COCA-COLA COMPANY

人體對食物中磷的吸收率

	食物來源	腸道對磷的吸收率
有機磷	動物性蛋白質 (肉、魚、蛋)	40~60 %
	植物性蛋白質 (黃豆製品)	10~30 %
無機磷	碳酸飲料	80~100 %



如何避免吃高磷食物

- 少吃加工食品
- 多攝取天然新鮮的食物
- 多留意那些為高磷食物



