

限鈉飲食?

目的

限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多造成體內水份的積留。

適用對象

水腫、高血壓、腹水、肝硬化、心臟衰竭、腎臟衰竭、妊娠毒血症、長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物者。

一般原則

1. 選擇新鮮食物並自行製作。
2. 烹調時可多採用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、八角、檸檬汁等調味料來增加可口性。
3. 不易察覺含鈉高的食品及各類加工食品必須忌食。
如：麵線、油麵、甜鹹餅乾、罐頭、香腸、臘肉等。
4. 含鈉量高的蔬菜不宜大量使用。
如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、蠶豆等。
5. 含鈉較高的調味品必須按營養師指示使用。
如：蕃茄醬、沙茶醬、辣椒醬、豆瓣醬、烏醋等。



常見高鹽食物？



味精



豆鼓



雞粉



沙茶醬



麵筋



辣椒醬



蔭瓜



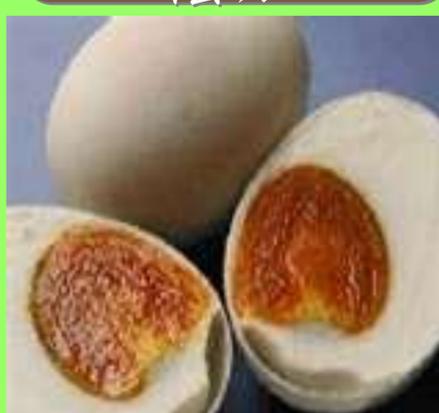
筍干



炒飯



鹹魚



鹹蛋



豆腐乳



泡麵



肉鬆



香腸



味噌湯



呷多鉀少

食物選擇技巧

1. 避免選用含鉀高的蔬菜及水果。
2. 可選-絲瓜、蒲瓜、海帶、木耳、洋菜等。
3. 少選-深綠色蔬菜(如空心菜、地瓜葉、莧菜、菠菜)、竹筍、榴槤、香蕉、釋迦等。
4. 忌楊桃、低鈉鹽、薄鹽醬油。



食物烹調技巧

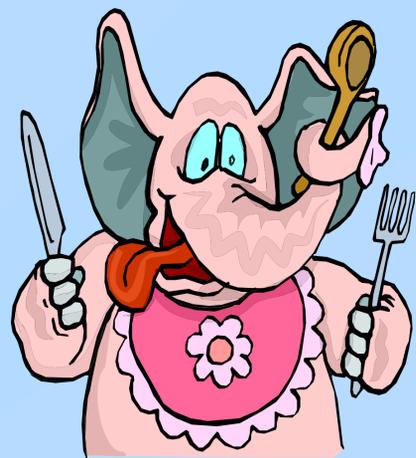
1. 要切小塊，泡水 30 分鐘。
2. 要滾水燙3分鐘，撈起再拌油或油炒。



食用小秘訣

記得五不
二要喔！

1. 不生食蔬菜。
2. 不肉湯拌飯。
3. 不食用湯汁。
4. 不吃中草藥、青草茶、雞精、罐頭食品、運動飲料等。
5. 不吃乾燥蔬果：如脫水水果、馬鈴薯片、葡萄乾、乾香菇等。



何謂低蛋白飲食

定義

限制飲食中蛋白質的含量，對於早期腎功能不佳者，可減少尿毒的產生，以延緩腎功能衰退。

適用對象

腎功能不全、急性腎衰竭、尿毒症、嚴重肝硬化需限制蛋白質攝取者。

一般原則

1. 早期腎功能不全者，建議蛋白質攝取量以每日每公斤體重 0.6 克為宜，其中蛋白質來源需 1/2~2/3 為高生理價蛋白質，如蛋白、奶、魚、肉類等。
2. 在限制蛋白質原則下，主食類的攝取受限，則易造成熱量的攝取不足。因而必須**多攝取高熱量**而又**幾乎不含蛋白質**之食物來補充熱量。如：
 - (1) 純醣類：白糖、冰糖、蜂蜜、果糖等(糖尿病患者需依照營養師建議來使用)。
 - (2) 植物性油脂：大豆油、玉米油等。
 - (3) 低蛋白澱粉：冬粉、米粉、米苔目、粉條、粉圓、西谷米、涼粉皮、蓮藕粉、澄粉、太白粉、玉米粉、蕃薯粉、糖飴等。



何謂低蛋白飲食

定義

限制飲食中蛋白質的含量，對於早期腎功能不佳者，可減少尿毒的產生，以延緩腎功能衰退。

適用對象

在限制蛋白質原則下，主食類的攝取受限，則易造成熱量的攝取不足。因而必須**多攝取高熱量**而又**幾乎不含蛋白質**之食物來補充熱量

一般原則



炒米粉



米粉湯



炒冬粉



冬粉湯



粉條



愛玉



芋圓



仙草凍



蓮藕粉



易能充



粉貽



低蛋白奶粉

主食類食物代換

乾飯 1 碗
(200公克)



麵條 2 碗
(240公克)



饅頭 1 個
(120公克)



吐司 2 片
(100公克)



1碗飯 = 2碗稀飯 = 2碗麵條 = 2碗米粉
= 2碗豆簽 = 2片土司 = 1個饅頭 = 4個
餐包 = 12片蘇打餅干 = 1碗蕃薯 (或
熟的馬鈴薯、玉米粒、芋頭)



主食類食物代換

乾飯 1 碗
(200公克)



麵條 2 碗
(240公克)



饅頭 1 個
(120公克)



吐司 2 片
(100公克)



1碗飯 = 2碗稀飯 = 2碗麵條 = 2碗米粉
= 2碗豆簽 = 2片土司 = 1個饅頭 = 4個
餐包 = 12片蘇打餅干 = 1碗蕃薯 (或
熟的馬鈴薯、玉米粒、芋頭)

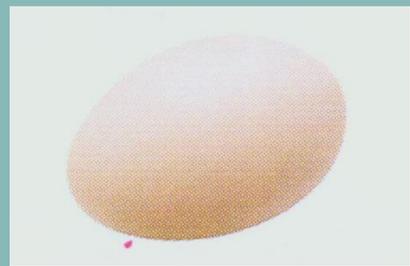


肉魚豆蛋類食物代換

1 兩肉



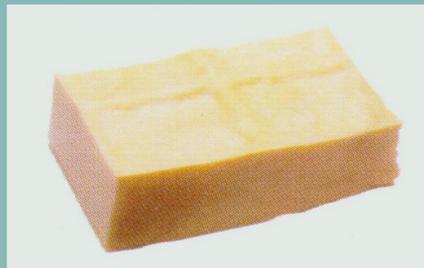
1 個蛋
(65公克)



2 湯匙肉鬆
(20公克)



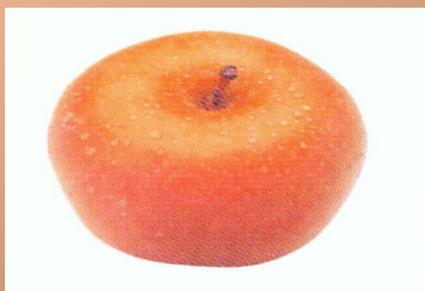
3 小方格傳統豆腐
(80公克)



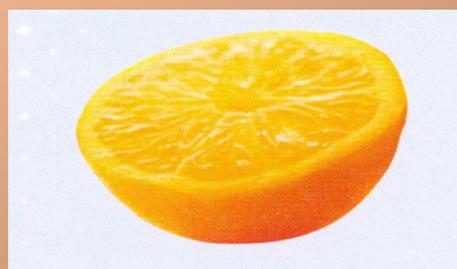
1份肉類=1兩豬肉、雞肉、牛肉、鴨肉、魚肉
(不含骨頭重量)=1/2隻棒棒腿=1/2隻雞翅=
1/2隻秋刀魚=2湯匙肉鬆=2湯匙肉絲=15粒蛤
蠣(連殼)=1個蛋=5隻劍蝦仁=3隻草蝦(帶
殼)=1隻小管(小)=2片五香豆干=1/2塊濕
豆包=1/2根素雞=2/3條麵腸=1杯清豆漿=1/2
碗毛豆

水果類食物代換

蘋果(小) 1 個



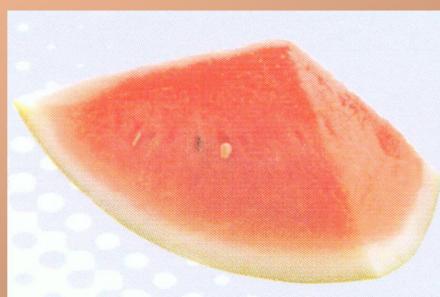
葡萄柚半個



台灣芭樂 1 個

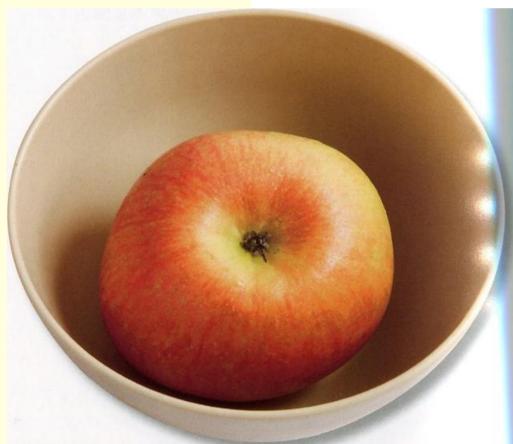


西瓜 1 片

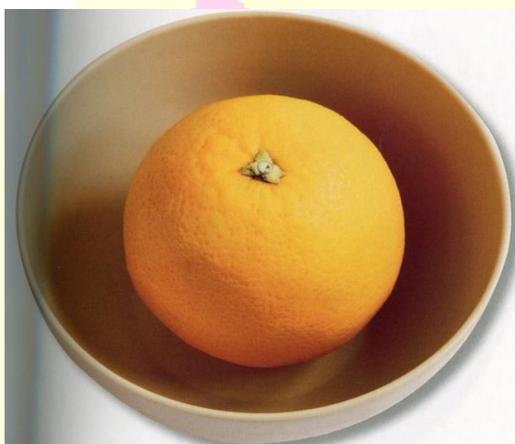


1份水果 = 1個20世紀梨(小) = 1個橘子(中) = 1個柳丁(中) = 1個楊桃(小) = 1個蘋果(小) = 1/2個美濃香瓜 = 5個荔枝 = 8粒葡萄 = 2粒蓮霧 = 12粒龍眼 = 6粒枇杷 = 8個草莓 = 1個奇異果 = 1個加州李 = 1/2個葡萄柚 = 1/2個釋迦 = 1/2根香蕉 = 1/4個木瓜 = 1/3個番石榴 = 1碗哈密瓜 = 1碗西瓜 = 8粒櫻桃 = 10粒小蕃茄

水果類食物代換



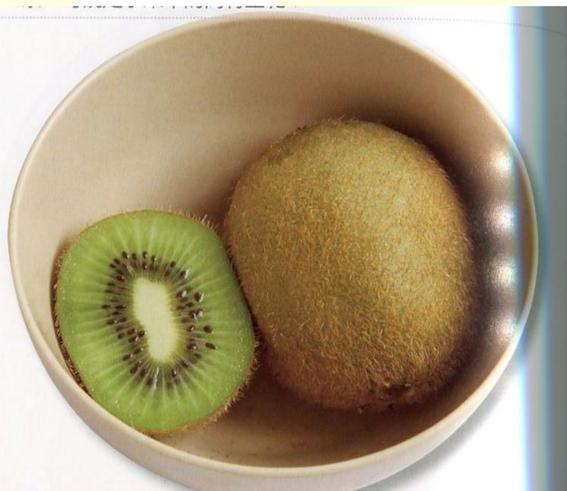
蘋果(小) 1 個



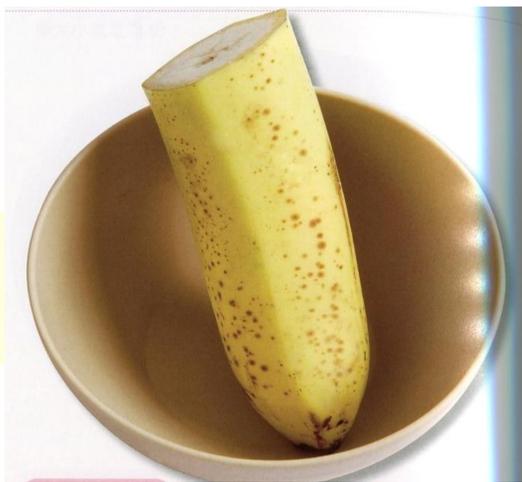
柳丁(小) 1 個



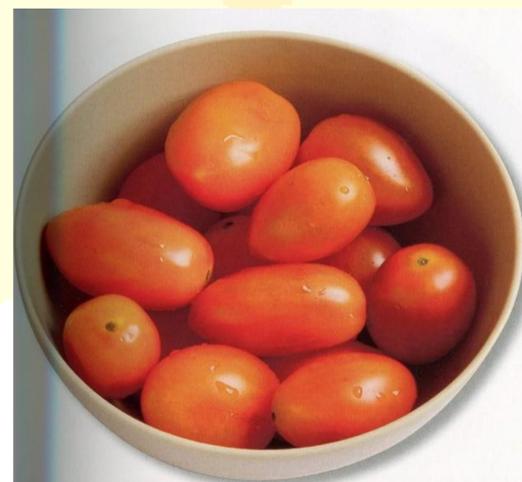
蓮霧(小) 1 個半



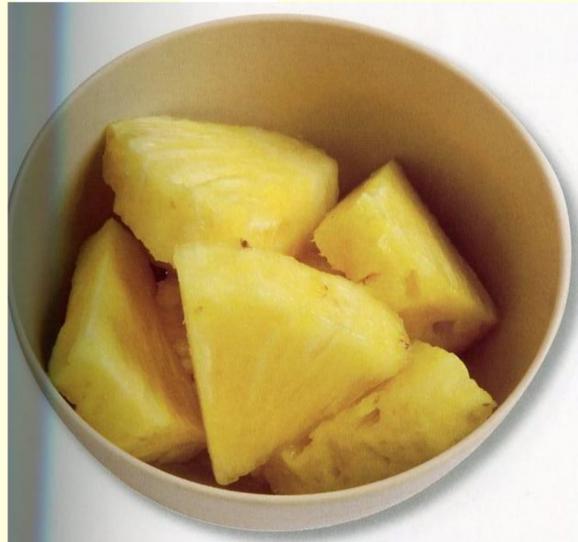
奇異果(小) 1 個半



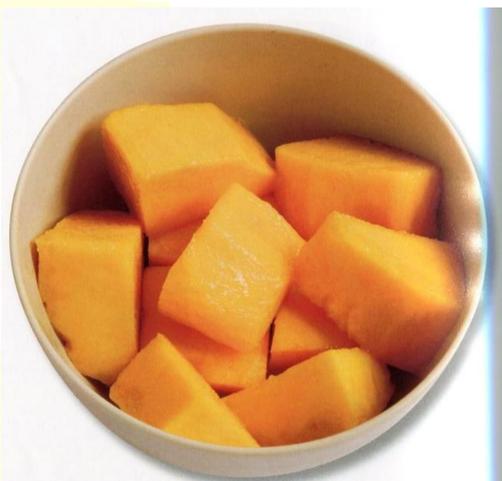
香蕉(大) 半根



小蕃茄(小) 一碗



鳳梨 一碗



芒果 一碗



木瓜 一碗



西瓜 一碗

水果
 一天攝取 2 次 - 最健康
 每次選擇 一種 - 最聰明
 點心攝取 - 最滿足
 避免果汁攝取 - 最安心

嘉義長庚醫院營養治療科 關心您

奶類及油脂食物代換

奶類

1份奶類 = 3平匙脫(低)脂奶粉 = 240cc低脂鮮奶

低脂鮮奶一盒
(240cc)



3平湯匙低脂奶粉
(25公克)



油脂類

5克植物油 = 10克沙拉醬 = 8粒腰果 = 50粒瓜子 =
30粒南瓜子 = 1片培根 = 10粒花生

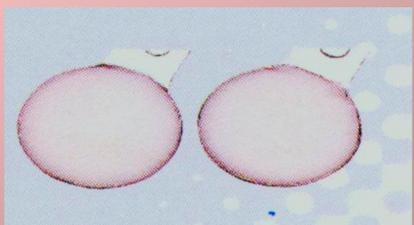
1.25 茶匙油



10 粒花生



2 茶匙沙拉醬



8 粒腰果

