



『磷離子』含量表

(下列食物皆以重量 100 公克計算)

主食類

食物	含量	食物	含量	食物	含量	食物	含量
大麥	385	燕麥	451	麥糠	695	白飯	39
小米	231	米糠	960	胚芽米	133	高纖米	283
高粱	210	糙米	280	白吐司	119	薏仁	506
玉米	270	小麥	405	全麥 吐司	156	菱角 (生)	93

豆類 / 堅果類

食物	含量	食物	含量	食物	含量	食物	含量
黑豆	577	黃豆	506	黑芝麻	552	杏仁	292
蠶豆	370	花豆	456	白芝麻	596	薏仁	506
紅豆	318	碗豆	387	燒餅	65	菱角	179
綠豆	320	竹豆	344	花生 (生)	395	瓜子	984
綠豆仁	486	豆枝	320	花生粉	777	乾蓮子	583

蔬菜類

食物	含量	食物	含量
木耳	210	金針	208

當抽血報告之「血磷」數值高過標準值時，請酌量食用高磷食物。



基隆長庚醫院 慢性腎臟病防治中心 關心您



『磷離子』含量表

(下列食物皆以重量 100 公克計算)

水產類及肉類							
食物	含量	食物	含量	食物	含量	食物	含量
吳郭魚	179	紅蟳	234	文蛤	153	臘肉	213
烏魚	217	明蝦	278	烏魚子	626	豬五花	128
鯖魚 (生)	160	草蝦	244	牡蠣/ 蚵仔	105	豬心	176
鯖魚 (鹹)	485	小捲	166	牡蠣乾/ 蚵乾	293	豬肝	310
鯉魚	461	小捲 (鹹)	505	烏賊/ 花枝	87	牛小排	151
柴魚片	712	九孔	255	干貝	715	雞胸肉	223
土魷	230	章魚	111	小魚乾	837	香腸	265

奶類及加工調理類							
食物	含量	食物	含量	食物	含量	食物	含量
高品質 鮮乳	90	果汁 奶粉	556	酵母粉	1477	綠茶葉	550
全脂 保久乳	115	養樂多	37	沙茶醬	282	貢丸	209
低脂 保久乳	134	低脂 優酪乳	40	芝麻醬	565	鮮肉 湯圓	351
調味乳	47	脫脂高 鈣奶粉	1334	花生醬	467	牛肉乾	315
全脂 奶粉	745	健素糖	970	紅茶葉	270	豆沙包	264

當抽血報告之「血磷」數值高過標準值時，請酌量食用高磷食物。



基隆長庚醫院 慢性腎臟病防治中心 關心您