

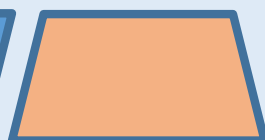
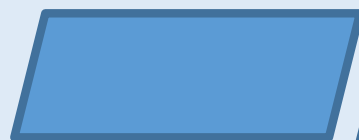
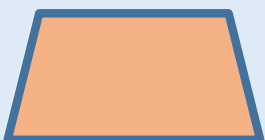


تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



(腎病患者的飲食 1800 大卡)





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ 腎臟在人體中的作用是什麼 ❖

腎臟執行許多重要功能，包括

• 產生有助於產生紅細胞和促進骨骼健康的激素調節血壓

3

• 維持體內液體和鹽分的平衡

2

• 淨化人體中食物消化產生的雜質

1

❖ 為什麼你應該遵循節食 ❖

當腎臟無法執行其功能時，它們不能正確過濾血液中的雜質，這可能會對身體產生負面影響，
:從而導致

體內液體瀦留

高血尿素

體內鹽分平衡失衡：鈉、鉀、磷、鈣



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

■ 鈉

我們吃的大多數食物中都含有一種礦物質，例如：食鹽、罐頭食品、醬汁和速食。
正常水準的鈉有助於平衡體液。



！為什麼你應該注意鈉的量



：減少鈉含量有助於

防止身體滯留更多液體 ✓

減少口渴感 ✓

血壓控制 ✓

■ 減少食物中鈉含量的方法

烹飪時避免加鹽 ✓

用新鮮肉類代替罐頭肉 ✓

避免加工和罐頭食品 ✓

選擇新鮮水果和蔬菜或無鹽罐頭和冷凍產品 ✓

使用不含鹽的香料，例如（用大蒜代替大蒜鹽） ✓

將總鈉含量限制在每份 400 毫克和每份零食 150 毫克 ✓

．閱讀罐頭食品上的食品標籤 ✓

◆ 某些食物及其鈉含量

鈉/mg 數量	數量	食物種類
0	1 粒	蘋果
1	1 粒	香蕉
2300	茶匙	鹽
64	杯	冷凍蔬菜
243	杯	蔬菜罐頭
1482	杯	罐裝番茄醬
116	湯匙	鹽漬黃油
122	杯	牛奶
134	湯匙	人造奶油
465	1/4 杯	帕爾馬乾酪
7,1	杯	切達乾酪
2	杯	橙汁
75	箱	健怡可樂





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

某些食物及其鈉含量❖

鈉/mg 數量	數量	食物種類
129	湯匙	芥末
156	就像舔食物一樣	番茄醬
22	杯	無鹽花生
626	杯	鹽漬花生
2	杯	燕麥片
64	90 克	雞胸肉
486	90 克	金槍魚罐頭
55	90 克	熟鮭魚
504	塊	熱狗

鉀 ■

一種存在於我們吃的大多數食物中的礦物質，例如水果和蔬菜。正常的鉀水準有助於心跳規律

為什麼你應該注意鉀的量

：腎臟無法清除多餘的鉀會導致鉀水準在體內積累，因此可能導致

肌無力

心律不齊



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

降低食物中鉀含量的方法

限制鉀含量高的食物 ✓

減少牛奶和乳製品 ✓

選擇低鉀的新鮮水果和蔬菜 ✓

避免使用含鉀的香料 ✓

閱讀罐頭食品上的食品標籤，避免氯化鉀 ✓

蔬菜去皮切塊后，放入大量水中浸泡至少4小時（可放入冰箱過夜），然後過濾清水，用新水洗淨蔬菜后烹煮 ✓

某些食物及其鉀含量

鉀含量高

鉀/毫克 量	數量	食物種類
256	1/2 杯	煮熟的土豆
209	1/2 杯	炸薯條
210	1/2 杯	紅薯
211	1/2 杯	白豆罐頭
282	1/2 杯	熟南瓜
158	1/2 杯	西蘭花
159	1/2 杯	菠菜
160	1/2 杯	西紅柿罐頭
273-251	1/2 杯	番茄
269	1/2 杯	番茄汁
345	1/2 杯	胡蘿蔔汁
549	1/2 杯	鱈梨
225-211	塊	香蕉
363	1/3 杯	葡萄乾
364	1/2 杯	香瓜
797	5 件	干李子
266-258	二	無花果乾



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

鉀含量高

鉀/毫克 量	數量	食物種類
252	塊	幾維鳥
253	中等	番石榴
254	塊	芒果
255	中等	榴
256	塊	杏
258	1/2 杯	日期

鉀平均值

鉀/毫克 量	數量	食物種類
260	1/2 杯	新鮮胡蘿蔔
261	1/2 杯	煮熟的胡蘿蔔
259	1/2 杯	甜菜根 – 甜菜
264	1/2 杯	新鮮秋葵
265	1/2 杯	冰玉米
173	1/2 杯	夏南瓜
174	1/2 杯	綠葉
175	1/2 杯	新鮮芹菜
177	1/2 杯	冷凍捲心菜
146	1/2 杯	青蘿蔔
177-152	1/2 杯	新鮮花椰菜
237	1 粒	新鮮橙
208	二	梅花 (布哈拉)
186	一杯	西瓜
187	10 件	櫻桃
188	1/2 件	葡萄柚
189	1 粒	梨
190	中等	鳳梨汁
191	1/2 杯	桃
192	1 粒	橘子
193	1 粒	草莓
194	1/2 杯	檸檬水



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

低鉀

鉀/毫克 量	數量	食物種類
84	1/2 杯	黃瓜
85	1/2 杯	新鮮洋蔥;
86	1/2 杯	煮熟的洋蔥
87	4 瓣人	蘿蔔
85-73	1/2 杯	青豆
88	1/2 杯	花椰菜 (花)
89	1/2 杯	生菜
45	1/2 杯	莫洛希亞
113	1/2 杯	甜椒
114	1/2 杯	豌豆罐頭
115	1/2 杯	新鮮豌豆
86-72	1/2 杯	新鮮捲心菜
63	塊	無皮蘋果
64	塊	檸檬
65	1/2 杯	新鮮鳳梨
66	片	鳳梨罐頭
105-93	1/2 杯	梨罐頭
94-65	10 件	葡萄
31	1/2 杯	各種漿果
31	1/2 杯	蔓越莓汁



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

■ 磷

.一種對骨骼和身體器官的形成很重要的礦物質，有助於肌肉運動

✚ 為什麼要注意磷的量

:高水準的磷會導致

從骨骼中吸取鈣質，使骨骼變弱，這也會導致鈣質沉積在血管、肺、眼睛和心臟中 ✓
.身體發癢 ✓

✚ 減少食物中磷的方法

限制磷含量高的食物 ✓

遵守為您指定的蛋白質量，因為磷在富含蛋白質的食物中含量豐富 ✓

吃低磷新鮮水果和蔬菜 ✓

避免添加磷的包裝食品 ✓

.閱讀罐頭食品上的食品標籤，尋找磷或帶有以下詞語的詞語：PHOS、PHOS ✓

❖ 一些食物及其在磷中的含量

磷/mg 量	數量	食物種類
412	85 克	肉
286	145 克	雞
370-491	半圓角	魚
365	杯	金槍魚
115-100	一	蛋
247	杯	脫脂牛奶
205	杯	全脂奶
234-224	杯	低脂牛奶
356	杯	脫脂優酪乳
261	杯	全脂優酪乳
327	杯	低脂優酪乳
149	30 克	馬蘇里拉乳酪和切達乾酪
108	40 克	牛奶巧克力
690	杯	麩皮和燕麥
442	杯	麥芽
412	杯	大豆



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

食物種類	數量	磷/mg 量
扁豆	杯	356
紅豆和白豆	杯	262-233
豌豆	杯	117
堅果	30 克	147-132

■ 蛋白質

蛋白質是構建許多身體組織的重要營養素，蛋白質存在於許多食物中，但數量各不相同。它大量存在於動物產品中，例如：肉、雞、魚、蛋、乳製品和一些植物產品，例如：豆類。

它少量存在於：澱粉和蔬菜。

■ 為什麼你應該注意蛋白質的含量

當腎功能受到影響時，它就會失去清除體內分解蛋白質過程中產生的蛋白質廢物的能力，這些殘留物開始在血液中積累。

❖ 身體對蛋白質的需求因人而異，具體取決於體重和健康情況，因此請諮詢營養師以確定適合您的蛋白質量。

蛋白質存在於大多數食物中，您可以通過一種簡單的方式計算食物中的蛋白質，從而保持您攝入的蛋白質量。

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

食物中蛋白質的計算方法



每個替代品含有 7 克蛋白質	克肉 30 克雞肉 30 克魚 30 ;一個雞蛋	蛋白組
每種替代品含有 8 克蛋白質	杯裝牛奶 一杯牛奶 優酪乳盒	牛奶集團
每個替代品含有 2 克蛋白質	吐司片 四分之一條麵包 第三杯米飯 第三杯義大利面 杯澱粉類蔬菜 2/1	澱粉組
每個替代品含有 2 克蛋白質	杯生蔬菜 杯煮熟的蔬菜 2/1	蔬菜組

液體



所需的液體量因人而異，由主治醫師決定

。液體包括所有在室溫下呈液態的飲料和食物，例如：水、茶、咖啡、果凍、霜淇淋、霜淇淋和湯

為什麼你應該注意液體攝入量



：如果體內積聚過多的液體，可能會產生有害影響，例如

腳、腳踝和手腕腫脹 ✓

高血壓 ✓

心律失常 ✓

減少口渴感的方法



☐ 遠離炎熱的天氣 ✓

☐ 減少食物中的鹽分 ✓

☐ 允許吃冷水果 ✓

☐ 雪片吸收 ✓

☐ 使用漱口水 ✓



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

腎病患者的飲食 1800 卡路里 ❖

杯牛奶或全脂牛奶 2/1
兩片白吐司或半個白扁麵包
克 (3 湯匙) 低脂低鹽白乳酪 45
杯黃瓜 2/1
兩片中等大小的生菜片
一個水果

早餐

一個半水果

小吃

克雞、肉或魚胸肉 75
杯無脂煮熟的蔬菜 1/2
杯 (12 湯匙) 米飯、義大利麵或半個扁平白
麵包
湯匙橄欖油
一份水果

午餐

片白麵包 + 2 湯匙蜂蜜或草莓醬 2

小吃

克雞、肉或魚胸肉 75
杯無脂煮熟的蔬菜 1/2
杯 (12 湯匙) 米飯、義大利麵或半個扁平白
麵包
湯匙橄欖油

晚餐

一個水果

小吃

..免責聲明 ❖

- 最佳飲食是在治療性營養師的指導下，以便身體所需的營養成分不會不平衡和缺乏，並且在組織膳食時，請考慮您的相關疾病、體型和活動水準，並幫助通過此應用程式與專家溝通，以根據您的健康情況為您提供確切的飲食