

蛋白质

蛋白质在人体内的主要功能是能修补细胞组织和增强免疫系统功能。
如果您摄取的蛋白质不足够，将导致体内细胞和肌肉分解，减弱您的免疫系统功能。

所以，肾脏病人必须摄取足够的蛋白质。
食用过量的蛋白质将导致废物累积体内，引发呕吐，反胃，呼吸辛苦，疲累和没有胃口进食。

您目前的蛋白质水平是 _____ g/L. (理想蛋白质水平 35 - 50 g/L)
您目前每日摄取 _____ 份 蛋白质
您每日将需要 _____ 份 蛋白质

<p>肉类 - 30g ~1/3 手掌 ~1 个火柴盒</p>	<p>鱼 (连骨) - 60g ~半只中型鱼</p>	<p>虾 (去壳) - 40g ~四只中型虾</p>
	<p>1 份 蛋白质</p>	
<p>蛋白 - 70g ~2 粒</p>		<p>鸡蛋 - 60g ~1 粒</p>
<p>扁豆 - 30g ~1/4 杯</p>	<p>豆腐 - 85g ~1/2 片</p>	<p>鱼丸 (中型) - 70g ~3 粒</p>

如您有任何疑问，请向营养师咨询详情。