

# 磷

磷是维持骨骼健康的重要矿物质，广泛存在于日常饮食中。血清磷的正常水平为3.5 - 5.5 mg/dL.

## 为什么需要控制磷？

当肾脏衰竭时，磷可能无法有效地从体内排除。因此，磷会逐渐累积在血液中。

高血磷可能导致：

- 皮肤痒
- 关节和骨头疼痛
- 骨质疏松、易碎
- 血管硬化(钙化)

## 如何控制磷水平？



- 完成透析治疗



- 按照处方服药 (缚磷素)



- 采用低磷饮食

## 控制磷的摄入：

### 1 避免食用加工食品\*

  可乐饮料	  透明/浅色汽水
--	---

  加工肉类、 快餐	  新鲜食物
---	--

  薯片、薯条	  新鲜马铃薯 (注意：高钾)
---	--

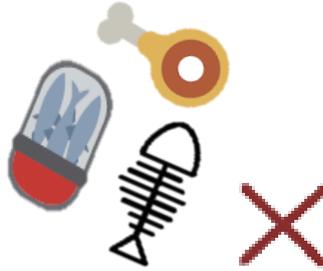
  快熟面	  米粉、粿条
---	---

**\*如果不可避免，请水煮快熟面/加工肉类并沥干水分。**

**2** 避免喝汤、淋上酱汁



**3** 避免食用软骨



**4** 用水煮法烹煮高蛋白质食物



**5** 选择低磷食物

肉，鸡蛋和豆制品

鸡蛋（含蛋黄）	蛋白
蛋豆腐	豆腐
红豆汤	清汤
动物内脏	鲜肉

全谷，坚果和种籽制品

糙米	白米
全麦面包	白面包
花生酱	果酱
葵花籽	原味玉米片

干货食品/其他

虾米/江鱼仔	鲜虾/鱼
干香菇	罐头蘑菇
炸鱼饼	米饼
紫菜	无盐爆米花

可可，麦芽和乳制品

牛奶	米浆
芝士	植物黄油
麦芽饮料	茶/咖啡(无奶)
巧克力	无糖糖果

椰奶和制成品

煎蕊	仙草
咖喱	酸辣亚参

温馨提醒

如有任何疑问，请咨询您的营养师。