

# 護腎五注意

2019.09.04制定

1. 天然食物為主，避免醃漬加工品
2. 選擇高生理價蛋白質，如：豆、魚、蛋、肉類
3. 選擇低蛋白澱粉作為點心，如：粉圓、西谷米
4. 少吃堅果(瓜子、腰果)、全穀類(綠豆、糙米)
5. 避免菜湯、肉湯拌飯

## 【一日飲食示範】

熱量1600大卡、蛋白質40克

### 早餐



蘿蔔糕140克



蔬菜100克

### 早點



西谷米20克

### 午餐



生冬粉20克



蔬菜100克



豬肉70克



水果一碗

### 午點



粉圓20克

### 晚餐



白飯160克



蔬菜150克



魚肉60克

### 晚點



水果一碗

參考資料  
專業諮詢校訂(2011)·實用膳食營養學(三版)·台北：華杏。  
台灣營養學會臨床營養委員會主編·臨床營養工作手冊·衛生福利部。  
謝明哲、葉松齡、袁雅惠、邱琬淳·膳食營養學實驗(2016修訂)·台北：台北醫學院保健營養學系。