



國內  
郵資已付

彰化郵局許可證  
彰化字第876號  
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號  
登記為雜誌交寄  
無法投遞時請退回



# 活力營養季刊

# 94期

中華民國一百一十一年十二月十日



活力營養講座  
~系列活動

我的餐盤



活動日期 / 111/12/14 (三)

活動時間 / 上午 08:30~11:30

(快快來~早點來~不需報名)

活動主題 / 我的餐盤

活動內容 / 玩遊戲、學知識。參加就有小禮物

活動地點 / 彰化基督教醫院總院一樓大廳(服務台前)

發行人 | 陳穆寬院長 總編 | 陳美櫻主任

發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)

網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳媿 主編: 陳昭蓉、李韋汝

電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)

E-mail: [d7600@cch.org.tw](mailto:d7600@cch.org.tw)

創刊日 民國九十一年一月十五日

# 目錄 Content

## 主題報導一

- 04 腎臟病知多少 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 李韋汝 / 實習生

## 主題報導二

- 10 透析腎友的飲食該注意什麼？ 彰基體系醫院 鹿基營養師 吳佳穎

## 食話食說

- 12 市售配方如何選？ 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 李韋汝

## 營養師上菜

- 13 銀耳枸杞湯—低蛋白暖冬滋補聖品  
彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 陳昭蓉 / 實習生
- 14 涼拌冬粉 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 陳昭蓉 / 實習生

## 食在最IN

- 15 腎臟病真的不能吃香蕉嗎？  
彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 陳昭蓉

## 活力營養活動

- 16 彰化基督教醫院營養部—民國112年活力營養活動

## 編輯手札



最近看到關於台灣腎病人口高居全球第一，9萬人需要長期洗腎的報導，腎病衍然快成為台灣的新國病，透過本期期刊，一同來認識慢性腎臟病。從腎病的五個不同階段病程飲食介紹與腎臟保健，到進入透析後需要留意與調整的飲食型態。透過「食話食說」一起來看看市售琳瑯滿目的營養品該怎麼選擇？到底是要用耳熟能詳的均衡營養品，未洗腎配方跟洗腎配方到底差別在哪裡？難道喝了營養品就不用吃東西了嗎？這些通通為您解答。有時候因為限制蛋白質的攝取，就會跟著減少熱量攝取，兩篇營養師上菜分享快速簡單，可以補充熱量的低蛋白點心，在吃得時候不用戰戰兢兢計算蛋白質量是否超過。跟著小編一起來看本期期刊精彩的內容吧！



# 腎臟病知多少

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 李韋汝 / 實習生

腎臟是人體重要的排泄器官之一，由許多小小的資源回收場所組成。廢棄物中若有可以再利用的物質，便會透過回收的動作重新回到血液中進行循環；無法再利用的物質，便會隨著尿液一起離開。當然，每一座回收廠都有它的負荷量，要處理的廢棄物含量太多，或是將廢棄物送走的尿液太少，都會一定程度的造成腎臟的負擔。

當腎臟的工作量超過負荷，腎臟在進行回收以及排除的能力就會大大的降低，如果沒有即時發現，一旦時間拉長，將會對腎臟造成無法恢復的傷害，也就會進入慢性腎臟病的病程。

臨床上針對慢性腎臟病的病程分為一～五期，會依據腎功能（腎絲球過濾率，eGFR）來進行評估，評估數值如下：

分期	第一期	第二期	第三期	第四期	第五期
eGFR (ml/min/1.73m <sup>2</sup> )	≥90	60-89	30-59	15-29	<15

隨著慢性腎臟病的進程推移，可以看到，腎功能狀況越差，排尿量亦會逐漸減少，水分的鬱積容易造成體內水腫，也因此，在慢性腎臟病後期的人要控制飲水量，並要注意體內電解質的平衡。

罹患慢性腎臟病時不需過於緊張，可以透過飲食控制來避免或減緩疾病的惡化，同時配合醫生的處方，來減少併發症的產生風險。當然，如果沒有好好控制飲食，隨之而來的有可能會是貧血、骨質病變、心臟病、高血鉀症或是代謝性酸中毒等併發症，長此以往，有可能造成毒素的累積而導致神經性的病變，以及對免疫系統的破壞，進而對生命產生危害。所以，密切注意飲食的狀況及控制，對於慢性腎臟病病患來說，是最佳的解答。

## 注意小細節，飲食健康吃

腎臟是負責調節電解質的重要器官，當腎功能受損時，藉由控制飲食中的蛋白質、鈉、鉀、磷的攝取，可以減緩腎臟持續損傷、老化的進程。

腎臟病期別1~3期的患者，蛋白質的每日建議量應小於每公斤體重1公克，並且以黃豆製品、魚、雞蛋、雞肉、豬肉等高生物價蛋白質為優先選擇，高生物價蛋白質含有較多的必需胺基酸，在人體內的吸收率較佳，同時也能產生較少的含氮廢物，一份蛋白質約為三根手指的大小，可依醫囑的建議攝取量選擇合適的蛋白質來源。

日常飲食中，攝取適量的蔬菜有助於增加膳食纖維及飽足感，部分蔬菜像是空心菜、菠菜或青花菜的鉀離子含量較高，因鉀離子易溶於水，可以藉由川燙的烹調方式去除大部分的鉀離子，在食用時也要儘量避免菜汁、勾芡類食物和各式湯品的攝取，另外，堅果、中藥、運動飲料和雞精也是容易被忽略的鉀來源，平時多注意飲食的營養成分，就能有效控制鉀離子的攝取量。除此之外，鈉也是飲食控制的重點，每日建議的鈉攝取為3克(換算成鹽巴約為7.5克)，烹調以清淡、少加工製品為原則，值得注意的是，市售的低鈉鹽或薄鹽醬油中通常含有較多的鉀，對於需要限鉀的患者而言需更加留意包裝的標示。

腎臟病第4、5期的患者因為腎臟嚴重受損，需要嚴格限制蛋白質的攝取，為了避免飲食限制所導致的熱量攝取不足，可以藉由蛋白質含量較低的食物來提供足夠的熱量，低氮澱粉、精緻醣類或油脂類都是很好的選擇，其中，低氮澱粉經消化後產生的氮量較少，可以取代飲食中的部份主食類，藉此減低腎臟代謝氮的負擔，以下為常見的低蛋白點心種類：

低氮澱粉類	冬粉、米粉、米苔目、西谷米、粉圓、粉粿、番薯粉、樹薯粉、藕粉、玉米粉、太白粉。
精緻醣類	砂糖、白糖、蜂蜜、冰糖、果糖等，可配合低氮澱粉使用。
油脂類	各式植物油、調和油，或熱量營養補充品。

除了蛋白質以外，減少磷的攝取也是飲食控制中十分重要的關鍵，對腎臟病初期的患者而言可以減緩腎功能衰退的情形，並且能夠預防腎性骨病變的發生，飲食方面，奶類及其製品通常有較高含量的磷，較不建議晚期患者食用，此外，糙米、麥片、內臟類、加工類和乾海帶都是需注意的高磷食物，若是藉由飲食控制仍然無法控制血磷，可在用餐期間搭配磷結合劑的使用，藉此降低磷的吸收而達到有效控制血磷的目的。

## 慢性腎臟病的隱藏殺手—楊桃

楊桃是熱帶地區常見的水果，夏天時食用，既多汁又消暑。同時，在中醫學上也具有藥用特性，因此深受民眾的喜愛。但你知道嗎？對於慢性腎臟病的人而言，楊桃可能是一個隱藏的殺手喔！

楊桃中富含鉀離子和草酸鹽，人體中的鉀離子約有90%是藉由腎臟排除出體外，腎臟損傷的人若攝取高鉀的食物，容易使鉀離子無法排除而累積在人體中，進而對人體造成損害。此外，楊桃也是高草酸的食物，攝取大量草酸可能會導致腎臟病變，尤其是在空腹的情形下更應該避免。

最重要的是，楊桃中含有獨特的神經毒素，腎臟病患者無法將此神經毒素排出體外，會對中樞神經及腎臟系統產生不良影響。在臨床上，腎臟損傷的患者食用楊桃後會出現腹瀉、頑固性打嗝或噁心等症狀，若是沒有腎臟損傷的人也應注意楊桃的攝取量。

日常腎臟保健，遠離慢性腎病

一篇《International Society of Nephrology》裡的文章說到，目前全球10位成人裡面就有1人患有慢性腎病，且腎臟的損壞多為不可逆的，罹病人數更有逐漸增加的趨勢，足以見識慢性腎病對人體健康影響的嚴重性。而從前面段落，我們瞭解了慢性腎臟病整個的發展進程以及它的飲食原則。下面將帶您一同學習如何照顧與檢視自己的腎臟。

維持良好的飲食和生活習慣

與所有疾病的預防一樣，維持自身健康便是最重要的一件事。在日常生活方面，應保持良好的生活作息，避免增加腎臟的代謝負擔；保持適度的運動和維持理想體重，以避免因肥胖疾病引發腎病；避免菸品，因內含的重金屬，如鎘與鉛會對腎臟有極大的損害。而在飲食方面，則與一般飲食相同，以營養素攝取均衡為主，但要避免攝取過多的蛋白質、鹽分、油脂及糖，加工食品也應盡量少吃，以免造成腎臟負擔。均衡飲食的部分可以參考衛福部國健署的每日飲食指南手冊，下面介紹手冊中找出一日建議熱量攝取的方式。先找尋自己的活動強度(圖一)，再找出自己一日建議攝取熱量為多少(圖二)，最後查出自己六大類所需攝取的份量(圖三)。

生活活動強度

低			稍低		
生活動作	時間(小時)	日常生活的內容	生活動作	時間(小時)	日常生活的內容
安靜	12	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著(例如：坐著看書、看電視...等)	安靜	10	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少，例如說話、烹飪、開車、打電腦。
站立	11		站立	9	
步行	1		步行	5	
快走	0		快走	0	
肌肉運動	0		肌肉運動	0	
適度			高		
生活動作	時間(小時)	日常生活的內容	生活動作	時間(小時)	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少，例如：在公車或捷運上站著、用洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等強度。	安靜	9	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多，例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練...等運動。
站立	8		站立	8	
步行	6		步行	5	
快走	1		快走	1	
肌肉運動	0		肌肉運動	1	

圖一：生活活動強度表 | 國建署 每日飲食指南手冊

查出自己的熱量需求

性別	年齡	熱量需求(大卡)				身高(公分)	體重(公斤)
		活動強度					
		低	稍低	適度	高		
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1500	1700	1950	2150	159	55
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

以94~97年國民營養健康狀況變遷調查之體位資料，利用50th百分位身高分別計算身體質量指數(BMI)=22時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需求。

圖二：各性別、年齡與生活活動強度之每日熱量需求 | 國建署 每日飲食指南手冊

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡	2500大卡	2700大卡
全穀雜糧類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀雜糧類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀雜糧類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚蛋肉類(份)	3(註1)	4(註2)	5	6	6	7	8
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(份)	3(註3)	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類(茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子(份)	1(註4)	1	1	1	1	1	1

「未精製」主食品，如糙米飯、全麗食品、燕麥、玉米、甘薯等，請依據「六大類食物簡介」。「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等。以「未精製」取代「其他」更佳。  
 (註1)高鈣豆製品至少站1/3以確保鈣質充裕；(註2)攝取1500大卡的青少年，高鈣豆製品至少佔1/3以確保鈣質充裕；(註3)深色蔬菜比例至少佔1/2以確保鈣質充裕；(註4)選擇高維生素E堅果種子的種類，包括花生仁、杏仁片、杏仁果、葵瓜子、松子仁。

圖三：依熱量需求的六大類飲食建議份數 | 國建署 每日飲食指南手冊



圖四：每日飲食指南扇形示意圖 | 國建署 每日飲食指南手冊

除了生活及飲食，平時也需注意不要亂吃來路不明的藥物，因大部份藥物的代謝場所在腎臟，若是亂食用不明藥物，容易造成腎臟代謝負擔過大，或因不明藥物可能內含有毒物質，進而造成腎臟損壞。生活上遵從衛服部國健署提出的「三多、三少、四不、一沒有」，保護腎臟健康與功能。圖五為「三多、三少、四不、一沒有」示意圖。



圖五：三多、三少、四不、一沒有  
國健署 慢性腎臟病健康管理手冊

### 定期至醫院檢查，關注相關血液數值

因腎臟病不只有腎臟本身生病才會發生，一些慢性病，如高血壓、糖尿病等患者，若血液數值沒有良好地控制，後期也很容易會引發腎臟病，所以需要注意與慢性病有關的生化數值。其中尿素氮、肌酸酐、腎絲球過濾率等與腎臟密切相關的數值更需留心注意。圖六為常見的生化數值之正常範圍參考值。

檢驗項目	參考值	檢驗項目	參考值
血紅素Hgb	男14~17g/dL；女12.3~15.3g/dL	白蛋白Albumin	3.5~50g/dL
血比容Hct	男41.5~50.4%；女35.9~44.6%	總膽固醇Cholesterol	140~200mg/dL
尿素氮BUN	7~18mg/dL	三酸甘油酯TG	35~160mg/dL
肌酸酐Cr	0.6~1.3mg/dL	低密度膽固醇LDL-C	<130mg/dL
腎絲球過濾率eGFR	80~120ml/min/1.73M <sup>2</sup>	高密度膽固醇HDL-C	29~85mg/dL
尿酸UA	2.6~7.2mg/dL	肝功能GPT	10~40IU/L
鈉Na	136~145mEq/L	血糖Glucose (飯前)	65~109mg/dL
鉀K	3.5~5.1mEq/L	糖化血色素HbA1C	4~6%
磷P	2.5~4.6mg/dL	血壓值	130/80mmHg
鈣Ca	8.4~10.2mg/dL	腰圍	男<90公分；女<80公分

### 高風險族群需謹「腎」

上段說到，不只腎臟本身生病才會引起腎臟病，以下高風險族群於日常生活中應多方注意，飲食方面應遵照各疾病所規範之飲食原則或以均衡飲食為主，生活方面則要保持良好作息，以免最後併發腎臟病。

1. 糖尿病患者；
2. 高血壓患者；
3. 心血管疾病患者；
4. 蛋白尿患者；
5. 痛風患者；
6. 65歲以上老人；
7. 長期服用藥物患者；
8. 有腎臟病家族史者；
9. 抽菸者；
10. 代謝症候群患者

### 早期徵兆需注意

當腎臟受到損壞或生病而無法維持正常功能時，體內廢物及過多的液體會積存體內，進而導致以下情況。若有下列情況發生，請立即就醫，請求醫療協助，以免腎臟損傷繼續嚴重下去。

1. 血壓變高；
2. 夜尿次數頻繁、排尿困難或疼痛；
3. 尿液帶血、小便起泡，要小心可能有蛋白尿；
4. 眼瞼浮腫或臉、手腳水腫；
5. 背部肋骨下緣疼痛

雖然腎臟的損壞是不可逆的，末期腎病的終身透析治療以及飲食的眾多限制也令人畏懼，但只要在日常生活中防範於未然，了解腎臟病的成因和與其他疾病間的關聯，注意相關的生化數值，做好一切保護措施，便能遠離慢性腎病，擁有健康的腎臟。

### 參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署. 慢性腎臟病健康管理手冊(初版)。高雄醫學大學附設中和紀念醫院腎臟照護團隊(民102)。
2. 衛生福利部國民健康署. 健康手冊專區. 網站來源：  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBookList.aspx?nodeid=53> (2022年7月查閱)
3. 台灣腎臟醫學會. 網站來源：<https://www.tsn.org.tw/> (2022年7月查閱)



# 透析腎友的飲食該注意什麼？

彰基體系醫院 鹿基營養師 吳佳穎

## 一、蛋白質

透析前腎友須採低蛋白飲食以延緩腎臟退化，然而進入透析後，由於透析時會流失蛋白質到透析液中，所以反而要吃較高的蛋白質飲食，才能維持身體蛋白質的平衡，當蛋白質攝取不足會導致透析腎友營養不良，進而增加疾病住院的風險，以及免疫功能下降等問題。

為了維持良好的營養狀態，建議透析腎友每天蛋白質攝取量為每公斤體重1-1.2公克，其中應有1/2~2/3是來自高生物價蛋白質。六大類食物中的豆魚蛋肉類跟乳製品都屬於高生物價蛋白質，但是乳製品的磷含量與吸收率高且無法由磷結合劑鈣片結合，容易導致高血磷，不建議食用，因此高生物價蛋白質食物來源即為豆魚蛋肉類，其中豆類是指黃豆、黑豆、毛豆以及黃豆製品如豆腐、豆漿、豆干等，這些植物性的蛋白質磷吸收率低，很適合取代肉類，因此素食者也不用擔心找不到高生物價蛋白質食物來源。

## 二、熱量

當熱量攝取不足，吃進肚的蛋白質食物就可能被身體分解產生熱量代謝掉，因此，透析腎友想維持穩定的營養狀態，也必須攝取足夠的熱量，建議每天攝取每公斤乾體重25-35大卡，腎友可以注意自己的乾體重變化，以維持理想的乾體重為原則即可。腹膜透析腎友因腹膜透析液中的葡萄糖約含1-2碗飯的熱量，因此平時飲食需注意避免攝取過多含糖食物如水果、果汁、餅乾、甜食等，以免血糖與三酸甘油酯升高。

## 三、液體

一般腎臟可維持體內水份平衡，而透析腎友因腎臟衰竭，尿量減少以致水分無法順利排出體外，當攝取過多液體蓄積於體內，就容易導致水腫、腹脹、肺積水等症狀。腎友可依透析時可以脫除的水量，或前一天的尿量加500~700毫升的數值，做為每天可飲用的液體量標準，而此液體量包括飲水量、湯汁、飲品等等，建議可以用固定且有刻度的容器裝每天可飲用的水量，以確實掌握每日水份攝入量。

水份控制目標為二次透析間的體重增加不超過乾體重的5%，而乾體重是指洗腎病人經由血液透析治療移除體內多餘水份後所達到的體重，又稱為洗腎病人的理想體重。舉例來說，乾體重為60公斤的人，5%即3公斤，因此下一次透析前增加的體重不可大於63公斤。

當口渴難耐時，可以嘗試溫水漱口或含一塊冰塊代替喝水、以少許檸檬片及嚼無糖口香糖刺激唾液分泌、養成飯後刷牙習慣，保持口腔清潔或擦護唇膏，皆可以幫助緩解口渴感覺。

## 四、磷

透析者因腎功能下降無法有效清除磷，當飲食吸收的磷大於尿液排磷量，就容易滯留在血液中引起高血磷，導致皮膚搔癢、骨頭病變、心血管硬化等問題，因此除規律透析清除磷，也需避免吃進太多的磷，並搭配服用磷結合劑降低腸胃道對磷的吸收，將血磷控制於正常範圍。

食物來源	食物舉例	磷吸收率
植物性(有機磷)	全穀類(五穀米、燕麥、紅豆、綠豆)、堅果類及黃豆製品。	10~30%
動物性(有機磷)	乳製品、魚類、海鮮、蛋、肉類、內臟、肉湯。	40~60%
加工食品(無機磷)	加工肉(如火腿、香腸、熱狗、漢堡肉、火鍋料等重組肉)、烘焙食品麵包、餅乾與蛋糕、汽水、可樂。	80~100%

腎友應避免磷吸收率高的加工食品，且磷結合劑建議要磨粉跟食物拌勻，並平均分配於整個用餐過程，才能發揮良好的降磷效果。

## 五、鉀

高血鉀可能出現四肢無力、抽筋、心律不整，嚴重可能心跳停止，因此，高血鉀的腎友應避免以下高鉀食物，以維持血鉀濃度正常。

食物類別	食物種類
湯品與湯汁	火鍋湯、湯品、高湯、菜汁、肉燥汁、肉醬
飲品	咖啡、乳製品、茶、雞精、人參、蔬果汁、運動飲料、植物萃取飲品、有機精華飲品、棗精、梅精、綜合穀類飲品、麥草飲料
調味品	低鈉鹽、薄鹽醬油
蔬菜	生菜沙拉
零嘴	果乾、巧克力、堅果
中藥	紅棗、黑棗、枸杞、當歸等中藥
高鉀水果	哈密瓜、香瓜、桃子、聖女小番茄



## 市售配方如何選？

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 李韋汝

聽人家說，營養品比較營養，一天喝兩罐可以嗎？我有腎臟病，我要喝哪一種營養品？我怕吃太多，所以我都喝營養品？！營養品有分洗腎跟未洗腎，哪裡不一樣了？

市售營養品產品玲瓏滿目，一般配方、糖尿病配方、腎臟病配方、腫瘤配方、濃縮配方...等等。什麼時候適合補充？如何選擇？

雖然市售營養品配方眾多選擇，在口味上也越來越多樣化，準備方便，但仍建議大家，若能由天然食材攝取營養，鼓勵大家由天然食材中獲取人體所需熱量以及營養素等，除了攝取多樣化食物之外，利用牙口咀嚼及吞嚥功能，亦能減少認知功能退化。

但若有慢性腎臟病需要限制蛋白質攝取，往往容易擔心吃太多很快進入洗腎階段；為了避免蛋白質攝取過多，而進食量少，以至於總熱量攝取不足；除了可利用補充低蛋白點心來增加熱量，對於較不易備餐的民眾，會選擇市售營養品來做熱量的補充；市售腎臟病配方，有分腎前（未洗腎配方）及腎後（洗腎配方），兩者最大的差別在於蛋白質的比例，以下針對市售較常看到的品牌，分析及其熱量、三大營養素以及鈉磷鉀含量：

分類	產品名	容量	熱量(kcal)	醣類(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)	纖維(g)	鈉(mg)	磷(mg)	鉀(mg)	三大營養素比例C:P:F
未洗腎配方	易能充	45g/包	201	31.8	0.8	8.2	1.9	113	42.3	108	62:01:37
	腎補納	237ml/罐	425	46.4	10.6	22.7	3	190	170	270	42:10:48
	補體素慎選	45g/包	200	32.2	0.6	8.5	3.8	44	38.7	90.9	61:01:38
	補體素低蛋白營養配方	240ml/罐	425	51.8	8.5	21.3	4.1	190	170	240	47:8:45
洗腎配方	元氣強	24g/包	103	10.2	8.4	3.5	1.4	107	86	46	37:33:30
	普寧勝	237ml/罐	425	37.9	19.1	22.7	3	250	170	250	34:18:48
	補體素勝佳	24g/包	100	7.5	11	3.5	2.8	104	82.8	38.4	24:44:32
	補體素透析營養配方	240ml/罐	425	41.5	19.2	21.2	4.1	240	168	230	37:18:45
	完膳洗腎適用配方	237ml/罐	475	45.8	21.4	23.8	4	200	165	200	37:18:45

各家營養品皆有各自的特色及優點，選擇上除了務必選擇具有衛生福利部食品藥物管理署「特殊營養品認證」，符合食品安全衛生規範的產品之外，價格或許也是民眾會考量評估之一，除此之外，易需考量平常飲食習慣，從一般天然食材攝取的量、種類等來決定須由哪種營養品來做額外補充；以及是否有其他疾病、抽血生化值等來做參考；若不知道如何選擇，務必詢問醫師或營養師，切勿聽信他人，畢竟每個人的狀況不同，需要專業評估，對於病情的控制及改善才有所幫助。

## 銀耳枸杞湯—低蛋白暖冬滋補聖品

彰基體系醫院 總院營養師 陳昭蓉 / 實習生

低蛋白質飲食是控制飲食中的蛋白質含量，因為可以攝取的蛋白質總量需要控制，所以要提高飲食中的高生理價值蛋白質，以確保獲得足夠品質優良的蛋白質。而以此為飲食原則的腎臟相關疾病患者，較容易有熱量缺乏的情況，因此這次營養師上菜要分享的是，既簡單完成又適合暖冬滋補的「銀耳枸杞湯」。

白木耳又稱為銀耳，台灣產區主要集中於南投縣埔里鎮。含有豐富的多醣體，且因為外貌晶瑩剔透、口感稍微脆口，入甜湯燉煮後又黏稠軟滑，極似燕窩，所以美其名為「平民燕窩」。白木耳在挑選上可以分為幾個重點：

**1.看：**選擇外型完整者。不要看到雪白又漂亮的白木耳就立即搶購，白木耳原本的顏色應為淡黃色，根部則會是略深的鵝黃色。若是挑選亮白剔透的品項，有可能是泡過漂白劑的白木耳。

**2.聞：**細聞是否有刺鼻味，若有，則可能是二氧化硫殘留量較多。

**3.走水：**泡過水後，並減去蒂頭將白木耳適當沖洗，除了可以將雜質去除，也可以洗去有疑慮的漂白劑。

大家不妨在寒冷的冬天裡做做看，簡單、低蛋白、又暖身的銀耳枸杞湯吧！

**食材** (1)乾白木耳/銀耳6克 (2)紅棗2顆 (3)枸杞5克 (4)水400毫升

**調味品** (1)冰糖或蜂蜜20克(可依喜好適量添加)

- 做法**
- 1.先將乾的白木耳泡溫熱水30分鐘後，稍微清洗，去除黃色硬底部，再將白木耳剪碎備用。
  - 2.將紅棗剪開、去核，枸杞泡水。
  - 3.將剪碎的白木耳、紅棗、枸杞及水依序放入電鍋的內鍋中，外鍋加入2米杯水燉煮。
  - 4.電鍋跳起，再繼續悶煮20分鐘後，加入適量的冰糖或蜂蜜即可。

### 營養成份分析

熱量(kcal)	碳水化合物(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	鉀(mg)	磷(mg)	鈉(mg)
132	32.4	1.4	0.1	258	32	29

### 小叮嚀

※此點心含有32.4克的碳水化合物，相當於2份的低氮澱粉。

低蛋白食材不只有白木耳，市面上也有許多材料可以做出可口的低蛋白甜點喔！

(1.)低蛋白澱粉類：米苔目、粉圓、西谷米、蓮藕粉等。

(2.)糖尿病腎病變患者需注意糖份攝取，若想要品嚐甜湯，可以改用代糖製備。

參考資料：

衛生福利部食品藥物管理署. 食品營養成分資料庫(新版). 網站來源:

<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178> (2020年7月28日查閱)

## 涼拌冬粉

彰基體系醫院 總院營養師 陳昭蓉 / 實習生

慢性腎病在攝取足夠的熱量很重要，但因為限制蛋白質攝取的情況，容易造成熱量攝取不足，進而造成身體的蛋白質的分解，加重腎臟的負擔，因此可藉由補充含低蛋白質的食物，來增加攝取的熱量。

選擇含膳食纖維、低GI的冬粉為材料，添加紅蘿蔔、小黃瓜增添色彩，配上油醋醬，酸酸甜甜的口味很適合當作餐前的開胃菜，讓原本沒有食欲的你，能夠食指大動。

涼拌冬粉可以增加膳食纖維的攝取，能夠促進腸道蠕動，產生便意，也能縮短食物通過腸道的時間，防止便秘，在攝取的同時也要多補充水分，但若有水腫情形，就要限制水分的攝取喔！

### 食材

(1)乾冬粉30克；(2)紅蘿蔔20克；(3)小黃瓜40克；(4)黑木耳10克；(5)自製油醋醬(橄欖油1/2茶匙+白醋1茶匙+檸檬汁1/4茶匙+蒜仁1瓣(切末)+糖1茶匙+醬油1茶匙)

### 做法

- 1.紅蘿蔔、小黃瓜、黑木耳洗淨，紅蘿蔔去皮。
- 2.步驟1材料切絲。
- 3.起一鍋滾水將材料燙熟後備用，再將冬粉分開煮熟後撈起。
- 4.將切絲的食材汆燙。
- 5.最後將食材與冬粉拌在一起後，再淋上調好的油醋醬拌勻即可。

### 營養成份 (一人份)

熱量(kcal)	碳水化合物(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	鉀(mg)	磷(mg)	鈉(mg)
190	42.5	0.7	2.6	120	35	31

### 小叮嚀

- 1.蔬菜的部分可自由選擇搭配，但要注意攝取的量，避免攝取過多喔!特別是菇類(高磷)、海草類(高鉀)、醃漬青菜等都不太能吃。
- 2.蔬菜要記得用熱水先川燙過去除鉀離子，切記不可生食生菜(高鉀)。
- 3.對於糖尿病的患者，這樣的點心相當於七分滿碗白飯的醣量。

### 參考資料：

衛生福利部食品藥物管理署. 食品營養成分資料庫(新版). 網站來源:  
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178> (2020年7月28日查閱)

## 腎臟病真的不能吃香蕉嗎？

彰基體系醫院 總院營養師 陳昭蓉

常常在門診遇到血鉀高的腎友時，他們不外乎會說「營養師我知道！香蕉~那個鉀很高我不能吃！」實際上慢性腎臟病共分為5個疾病期別，建議攝取的鉀離子含量不同，我們可以依據疾病期與個人狀況來調整鉀離子攝取量。

一般而言，身體會透過尿液排除過多的鉀離子，所以當腎臟受損時，就會影響鉀離子有效的排除，導致血鉀過高的情況。血清中的鉀離子可以協助維持細胞膜穩定性、調節肌肉與心肌的興奮性，對於血壓調控、神經傳導等生理作用皆有相關。血鉀正常濃度為3.0-5.0mmol/L，當血鉀濃度大於5.5mmol/L時即稱為高鉀血症，相關症狀會有手指麻痺、嘴唇麻木、疲倦、肌肉無力、胸口苦悶、舌頭僵硬、說話困難、失去知覺，嚴重時甚至會出現心室纖維顫動、心跳停止。但只要腎友每日排尿量至少1000毫升以上，即使不特別限制飲食中的鉀離子，通常也不會產生高血鉀的情況。

當血鉀過高時，除了避免攝取高鉀食物外，預防便秘也可以增加鉀離子排出。另外也可透過下列方式預防高血鉀：

- 1.減少攝取高鉀食物(參考表1)，避免攝取生菜。
- 2.蔬菜：切小片並以滾水燙過後撈起，並將燙過的菜湯倒掉後拌炒。因為食物經熱煮後，鉀離子會溶於水中，故菜湯、精力湯等皆不建議食用。
- 3.湯品：勿食用雞精、雞湯、肉湯、魚湯等。
- 4.飲品：避免食用茶、咖啡、中藥材(請先詢問過醫師)、果汁。
- 5.不可使用低鈉鹽或低鹽醬油，因為大部分低鈉鹽是使用鉀取代鈉，反而鉀離子含量增加。
- 6.避免食用加工食品，天然原型的食物尚讚！

種類	<100毫克	100-200毫克	200-300毫克	>300毫克
蔬菜類	海帶、木耳	蒲瓜、絲瓜、青椒、豌豆莢、白蘿蔔、包心白菜	甘藍、筍白筍、蘆筍、芥藍菜、花椰菜、牛番茄、杏鮑菇、油菜	莧菜、菠菜、紫菜、茼蒿、芹菜、芥菜、櫛瓜、青蔥、地瓜葉
水果類	蓮霧、椪柑	西瓜、柳丁、荔枝、芒果、葡萄(不含皮)、芭樂、鳳梨、李子、梨、蘋果	奇異果、火龍果、龍眼、水蜜桃、櫻桃、小蕃茄	紅棗、黑棗、榴槤、釋迦、酪梨、香蕉
全穀雜糧類	白飯、米粉、水餃皮、春捲皮、蓮藕粉、西谷米	麵粉、豆薯、通心麵、乾麵條	玉米、五穀米、薏仁、黃肉甘薯	冷凍烏龍麵、小麥胚芽、芋頭、南瓜、牛蒡、紅豆、綠豆、紅肉甘薯、馬鈴薯、山藥
其他	即溶咖啡、堅果穀物沖泡包、咖啡沖泡包、奶茶沖泡包、巧克力、乾燥蔬果乾、梅子知、番茄醬、藥膳湯			

依上表所示，每100克香蕉中約含有368毫克的鉀離子，但是仍可視當下的疾病程度與血鉀濃度斟酌食用，避免造成身體負擔！

### 參考資料：

- 1.衛生福利部食品藥物管理署. 食藥關謠專區. 網站來源:  
<https://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?cid=5049&id=26815> (2020年11月30日查閱)
- 2.彰化基督教醫院. 低鉀飲食衛教單張。



## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 112年度活力營養講座大廳活動

**主題：我的餐盤**

**活動時間：** 112-04-12 (三)  
112-08-16 (三)  
112-12-13 (三)

**活動地點：** 彰化基督教醫院 總院一樓大廳 (服務台前)

**洽詢專線：** 04-7238595轉7188

免費活動！歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！還有意想不到的驚喜！

## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部112年度大廳團衛主題—大廳上菜

日期	時間	次主題
112-02-15 週三	上午10:00~11:00	彩虹蔬食
112-04-26 週三	上午10:00~11:00	油魚遊戲
112-06-28 週三	上午10:00~11:00	腸道清道夫
112-07-26 週三	上午10:00~11:00	原來你最好
112-08-23 週三	上午10:00~11:00	原來你最好
112-08-30 週三	上午10:00~11:00	原來你最好
112-12-27 週三	上午10:00~11:00	鋅鮮生活，晒手向前

**活動地點：** 彰化基督教醫院一樓大廳 (門診藥局前)

**洽詢專線：** 04-7238595轉7188

免費活動！歡迎大家踴躍參加！

### 健康食力平台



**添加雙重元素 調節生理機能**

- ω-3魚油**  
富含EPA、DHA (1,000毫克/每罐)
- 植化素 綠茶萃取物**  
含兒茶素(EGCG) (30毫克/每罐)

**使用方法**

- 建議每日飲用2罐
- 補充飽腹：餐前點心補充、配合一般飲食食用

如有需求請洽：活力營養中心  
或電研營養部3041、活力營養中心7188



---



**纖腹寶Super代餐包 體重控制不餓法門**

醣糖比例雙降，促進腸內益菌，提高基礎代謝，優化身心平衡

- **γ-穀維素**：米糠萃取植化素，富含超強抗氧化力。
- **維生素B**：搭配γ-穀維素，穩定情緒。
- **膳食纖維**：每包勝過半斤高麗菜纖維量，增加飽足感。

使用方式：每日使用1-2包，搭配豆漿或牛奶取代一餐。

首次登入贈\$30折扣碼




洽詢專線：04-7238595分機3041 (彰基營養部) 或7188 (活力營養中心)

低醣、抗發炎，營養濃縮配方，一天兩罐，體力恢復看得見。

**健康食力**



掃描QR code，加入食力平台  
首次登入會員，贈\$ 30 折扣碼  
更多優惠活動請上健康食力網

平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>