

計劃推展部門：

BCRenal
Provincial Health Services Authority



每10個卑詩省民中，
即有1個受腎病影響
— 而且很多人甚至
不自知已患病。

盡量少吃高納成份食物：

- 加工/便利食品
- 醬油
- 照燒醬
- 薯片
- 腌肉
- 鹽製果仁
- 煙肉
- 焦鹽條
- 經調味米飯
- 意大利麵
- 調味料
- 湯調味粉
- 炸麵包糠食品
- 腌製食物

整天
多喝水

超過50歲？
要服食
維他命D

要減低
患腎病的機會，
可採納腎臟／心臟
護理餐飲，並依照
這些提示！

定期
檢查血壓

選擇新鮮和
雪藏食物而捨掉
罐頭食物

減低鹽份
攝取量 — 棄用鹽
而自製調味料！

更多吃豆、
扁豆、豆腐及
其他肉類
替代品

▲ 每種1湯匙：
乾芥末、紅椒粉、
蒜粉、洋蔥粉
1.5湯匙：
黑胡椒
每種1湯匙：
羅勒、百里香

*嘗試新蔬果和菜類，
接受更多種類！

每天
吃1個深綠色
+1個橙色蔬菜

每天做
30-60分鐘
運動

調製
食物時，用
檸檬汁、蒜頭、
香草和香料
取替鹽

網上自行評估腎臟健康: kidneyhealthcheck.ca