

蛋白質與腎臟健康-中式食品

Protein and Your Kidney Health - Chinese Foods

進食正確份量的蛋白質可有助：

- 增強和修復肌肉
- 防止肌肉流失
- 傷口復原
- 增強免疫力



您的身體需要蛋白質。
蛋白質是每天健康飲食的一部份。

您每天需要吃_____安士優質蛋白質。

早餐_____午餐_____晚餐_____小食_____



約一安士優質蛋白質的例子包括：



1 安士(30 克)煮熟的
肉類、家禽或魚類



1 隻雞翼



1/4 杯無加鹽
罐頭魚



1 安士(30 克)/ 2隻
煮熟大蝦



3 隻包肉餃子或雲吞



1 隻雞蛋



2 隻熟蛋蛋白或
1/4 杯蛋白液



1/4 杯硬豆腐



1/2 杯軟豆腐



1/2 杯熟豆或
煮熟的豆類食品



1/4 杯無鹽果仁



2 湯匙天然
果仁醬



1 杯牛奶或豆奶



1 杯乳酪或
1/3杯希臘乳酪



1/4 杯
低鈉茅屋芝士



1 安士 / 1吋的芝士粒



3 安士肉類大約是一副紙牌的大小



1 隻熟雞腿 (小腿和大腿)
約含 4 安士蛋白質



避免吃(或少吃)加工蛋白質食物,因為它們含有很多飽和脂肪、鈉、添加鉀及/或添加磷。



燒味和烤肉



午餐肉、熱狗腸和火腿



臘腸



牛肉乾、豬肉乾



豬肉鬆



鹹魚和
加鹽罐頭魚



魚蛋、魚腐、魚片、
肉丸、蝦丸



燻魚



蝦米、蠔豉



急凍點心



鹹蛋、皮蛋



加工芝士



快餐



炸雞塊



炸魚條



滷水豆腐、
腐乳

註:本資料不取代您的腎科營養師或醫護人員為您提供的資訊。