

✓ **每日食用食物**

多選擇植物性蛋白質, 例如豆腐、枝豆(毛豆)、豆奶、各類豆類、無鹽碧根果(胡桃)和核桃、大豆果仁, 以及花生醬或杏仁醬。



每天攝取至少 2 份水果和 3 份蔬菜。



每餐及點心中都包含全穀類, 例如糙米、大麥(洋薏米)、藜麥、全麥麵包、燕麥片(原粒或鋼切燕麥), 以及無鹽全穀或全麥餅乾(例如:Wheat Thins, Triscuits)。



選擇 1-2 份低脂牛奶(脫脂、1% 或 2%)及奶類製品, 例如低脂酸奶(優格/乳酪)(含 0%、1% 或 2% 乳脂 M.F.)及低脂乾酪(起司/芝士)(乳脂含量低於 20% M.F.)。



增加攝取健康脂肪, 例如多脂魚類、堅果和種子、堅果醬、芥花籽油、葡萄籽油、酪梨油(牛油果油)、橄欖油、玉米油(粟米油)、花生油、亞麻籽油、非氫化植物牛油(軟盒裝人造奶油), 以及低脂美乃滋(蛋黃醬)和沙拉醬。



使用低脂烹調方法, 例如烤焗、蒸、快炒、煎炒。去除中式湯水中的浮油或油脂。



以水作為首選飲料。請向你的腎科營養師了解你的液體攝取量建議。



✓ 經常食用食物

每星期至少吃 3 次多脂魚類，例如鮭魚（三文魚）、鯖魚、鯷魚、鯉魚、鱒魚。
如果無法食用魚類，請向醫護人員諮詢服用魚油補充劑。



選擇雞蛋及去皮禽肉。



食用小份量（2-3 安士）的瘦肉，例如：瘦豬肉、牛裏脊、瘦牛絞肉、瘦羊肉、瘦野味。
請與營養師討論您的蛋白質需求。



✓ 其他提示

閱讀食品包裝上的營養標籤。

✓ 先看份量。

✓ 選擇：

較少飽和脂肪 (Saturated Fat)

較少反式脂肪 (Trans Fat)

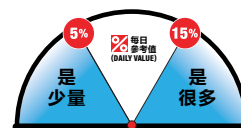
較多纖維 (Fibre)

較少糖分 (Sugars)

較少鈉 (Sodium)

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 1 cup (250 mL)			
pour 1 tasse (250 mL)			
Calories 110		% Daily Value*	
		% valeur quotidienne*	
Fat / Lipides	0 g		0 %
Saturated / saturés	0 g		0 %
+ Trans / trans	0 g		
Carbohydrate / Glucides	26 g		
Fibre / Fibres	0 g		0 %
Sugars / Sucres	22 g		22 %
Protein / Protéines	2 g		
Cholesterol / Cholestérol	0 mg		
Sodium	0 mg		0 %
Potassium	450 mg		13 %
Calcium	30 mg		2 %
Iron / Fer	0 mg		0 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup



備註：5% 或以下是少，
15% 或以上是多。

❌ 應避免或限制食用的食物

高脂肪肉類, 例如肥肉 (如: 牛腩、排骨、肉眼牛排、肋骨牛排、五花腩、豬骨、牛尾)、燒味或烤肉 (如: 叉燒、燒肉、燒鴨)、雞爪或鴨掌、內臟, 以及加工肉類 (如: 香腸、午餐肉、Spam 罐頭肉)。



高脂奶類製品, 例如全脂奶、全脂乾酪 (起司/芝士) 或酸奶 (優格/乳酪)、鮮奶油 (忌廉), 及酸奶油 (酸忌廉)。



油炸食品, 例如薯條、薯片、炸雞、炸魚、炸魷魚、炸豆腐、炸點心 (如腐皮卷、春卷、煎堆/芝麻球)、法式吐司 (西多士), 及甜酸肉 (咕嚕肉)。



飽和脂肪及反式脂肪, 例如黃油 (牛油)、豬油、起酥油、雞油、雞皮、肉汁、氫化或部分氫化油、棕櫚油、椰子油及椰奶。



快餐及餐廳食物, 例如漢堡包和比薩 (薄餅)。



高脂高糖食物, 例如冰淇淋 (雪糕)、巧克力 (朱古力)、忌廉包、甜麵包、甜甜圈 (冬甩)、蛋糕、曲奇餅乾、酥皮點心 (如牛角酥)。



所有類型的酒精。



注意: 這資料不能取代你的腎科營養師或醫護人員的建議。