

含各種離子高的食物參考：

(一)生理價值「高」的蛋白質食物：(宜適量攝取)

1. 奶類—低磷鉀奶粉、低磷鉀奶類飲品。

1. 肉類—牛肉、豬肉、羊肉類。

2. 魚類—深海魚類。

3. 大豆蛋白—豆腐、大豆製品、黃豆。

(二)生理價值「低」的蛋白質食物：(宜少量攝取)。

1. 豆類—綠豆、紅豆、蠶豆、毛豆、豌豆仁。

2. 麵筋製品—麵筋、麵腸、烤麩。

3. 種子、堅果類—瓜子、核桃、花生、杏仁等。

(三)含磷量高的食物有：

1. 酵母類—如：養樂多、優酪乳、優格、酵母粉、健素糖等。

2. 全穀類—如：糙米、胚芽米、薏仁、全麥餅乾等。

3. 肉臟類—如：豬肝、豬腎、豬腦、豬腸、雞肝等。

4. 乾豆類—如：紅豆、綠豆、紅豆、黑豆、扁豆、碗豆。

5. 硬核果類—如：花生、杏仁果、腰果、開心果。

6. 奶類—如：鮮奶、奶粉、調味奶、乳酪等。

7. 海藻類。

8. 其它—如：巧克力、可可、可樂、碳酸汽水、罐頭食品、醃製品等。

(四)含鉀量高的食物：

1. 魚肉類：鵝肉、沙丁魚。

2. 豆 類：紅豆、綠豆、毛豆。

3. 穀 類：全穀類、小麥胚芽。

4. 奶品類：各種調味乳。

5. 蔬菜類：深色蔬菜(紅莧菜、空心菜、菠菜、梅乾菜。)
6. 水果類：香蕉、紅棗、美濃瓜、龍眼乾、葡萄乾、桃子、榴槤、釋迦。
7. 其 它：巧克力、可可、花生、瓜子、養樂多、堅果類及罐頭醃製品。

- 青菜烹調前泡水，再用熱水燙過，大部份的鉀都會流失。(約 10 分鐘)
- 水果中的楊桃(包含製品：楊桃汁、楊桃糖)，部份品種會造成不明原因的打嗝，切勿食用。
- 低鈉鹽或無鹽醬油(俗稱代鹽)，含鉀量高，不可食用。
- 對於含鉀量高的食物，應儘量避免食用，如須滿足口慾，也應以「少量」為主。

(五)含鈉量高的食物：

1. 麵食類：油麵、麵線、速食麵。
2. 醃製食品：、中西式火腿、香腸、臘肉、肉乾、肉鬆、鹹魚、皮蛋、滷味、豆腐乳、榨菜、泡菜、梅干菜、雪里紅、筍干、蜜餞、脫水水果。
3. 加工食品：肉類罐頭、肉醬、沙丁魚及蔬菜罐頭、蔬菜汁、蕃茄汁、玉米醬、速食麵類。
4. 高鈉調味料：醬油、蕃茄醬、沙菜醬、味噌、豆豉
5. 濃縮食品：雞精、牛肉精、海苔醬。

(六)含鋁高的食物：

1. 茶葉
2. 乳酪
3. 發糕

4. 以鋁鍋烹煮食物

(七)含普林高的食物

1. 肉汁、濃肉湯。
2. 內臟(肝、心、腎、腦類)。
3. 瘦肉、鴨肉、羊肉。
4. 沙丁魚、鰻魚類。
5. 蚌類(蛤蜊、干貝)。
6. 紫菜、香菇、蘑菇。
7. 蘆筍、發芽豆類、乾豆類(黃豆、扁豆)。
8. 酵母類(養樂多、健素糖)。

(八)含膽固醇高的食物：

1. 內臟類：豬肚、豬心、豬肝、豬腎、豬血、豬腦、豬腸、雞肝、雞肫、雞心。
2. 海產類：蝦、蛤蚌、牡蠣、蟹。