

健康營養講座-----護腎飲食

國泰綜合醫院 陳明玉 營養師

護腎第一步：飲食講究均衡，適量攝取蛋白質，拒當肉食主義者

1. 蛋白質經代謝後會產生含氮廢物，由腎臟負責清除，若蛋白質過度攝取，會增加腎臟負擔。
2. 蛋白質的主要來源為乳品及豆魚蛋肉類，每日建議量為 5-8 份，每份為：牛奶一杯(240 c.c.)=蛋 1 個=田字豆腐 1 塊=各種肉類(海鮮)熟重約 30 克(約 1 兩)。
3. 每日飲食的攝取，可參考每日飲食指南

- 全穀雜糧類：吃最多，
提供熱量的主要來源，
吃飯配菜而非吃菜配飯。
- 天天五蔬果：吃較多，
增加纖維，提供腸道好健康。
- 乳品及豆魚蛋肉類：吃適量，
提供鈣質及蛋白質，足夠就好。
- 油脂、零食：吃最少。



護腎第二步：調味減一半，享受食物自然味(少鹽、少調味料、少加工品)

1. 長期高鹽攝取易造成腎臟負擔，需限量食用高鹽食物或調味品，例如：醃製及添加鈉鹽的加工食品、濃縮食品、及調味料（豆腐乳、醬瓜、味精、豆瓣醬、蕃茄醬、沙茶醬）等。
2. 利用低鹽調味料烹調，例如：白糖、白醋、酒、蔥、薑、蒜、肉桂、五香、花椒、胡椒粉、香菜、檸檬汁等調味品，使食物有風味，增加可口。
3. 利用天然食材搭配，改變食物調味，減少鹽的使用，例如水果的酸味(蕃茄、蘋果、鳳梨)，香菇、九層塔及海帶的甘鮮味，中藥香辛料(人蔘、當歸、枸杞、紅棗)。

護腎第三步：維持理想體重，甩掉鮪魚肚

肥胖易引起許多慢性疾病，例如：代謝症候群、高血壓、糖尿病、高血脂、高尿酸等，也是造成腎臟病變的隱形殺手。因此，減重（節制飲食及規律運動）是預防慢性疾病發生及減少腎臟傷害的重要手法。

理想體重(公斤)= $22 \times \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}$ ， $\pm 10\%$ 以內均屬於理想體重

例如：身高 170 公分，其理想體重為 $22 \times 1.7 \times 1.7 = 63.6$ 公斤(57.2~70 公斤)

護腎第四步：適量水份攝取，不憋尿

水份有助體內代謝廢物濃度的稀釋及排除，每天建議飲水量 2000c.c. 有尿意時不要憋尿，較可維持正常腎臟功能。

護腎第五步：有效控制與治療慢性疾病

糖尿病、高血壓、高血脂症、及高尿酸血症等慢性疾病皆可能引起腎臟功能損害，若有這些慢性疾病一定要接受積極治療，按時服藥，並且做好有效的飲食控制，減少腎臟功能受損的機會。若有罹患這些慢性疾病的患者，建議的控制目標及飲食原則說明如下：

- **血糖控制**：目標：糖化血色素(HbA_{1c})小於 7%，飯前血糖 90~130mg/dl，飯後血糖 < 180mg/dl。血糖控制不佳容易有心臟血管、腎臟、眼睛的病變。
 - **飲食原則**：定時定量、攝取均衡的飲食種類、烹調注意少油少糖高纖維。
- **血壓控制**：目標：130/80mmHg，長期血壓過高容易引發心臟病、腦中風、腎衰竭。
 - **飲食原則**：少油少鹽、高鈣高鉀高纖維、壓力調適及運動。
- **血脂控制**：目標：膽固醇 < 200 mg/dl，三酸甘油酯 < 150 mg/dl，好的膽固醇(HDL)：男性 > 45 mg/dl，女性 > 60 mg/dl。高血脂會引發心臟病、腦中風、肝腎疾病等危險。
 - **飲食原則**：少油、少甜食、少膽固醇(肥肉、內臟及卵黃類)、高纖維，及用植物性蛋白質取代部分動物性肉類。
- **尿酸控制**：目標：血中尿酸值 < 8 mg/dl，數值過高容易引發痛風發作。
 - **飲食原則**：多喝水及減少高普林食物攝取，例如：海鮮類、濃肉湯汁及過度肉食等。

護腎第六步：不要亂服藥，當心不明的草藥及秘方

不當的就醫習慣是國內腎病變的主要原因之一，許多藥物都是經由腎臟代謝的，濫用未經合格醫師處方的止痛藥、抗生素、利尿劑或減肥藥，還有一些中草藥及偏方會有損害腎臟的危險性。平日保健，要避免服用來路不明或療效不清的藥物及中草藥補品。

護腎第七步：保持良好的生活型態，不吸煙、不喝酒

想要做好腎臟疾病的預防，平日應維持良好的生活形態，不吸煙、不喝酒、適當的運動、及充足的休息和睡眠。

食譜示範及試吃

示範者：國泰綜合醫院營養組 林志銘 廚師領班

～ 鮮果溜雞丁 (5 人份) ～

材料	做法
去皮雞胸肉片 200 公克 奇異果片 70 公克 紅甜椒、黃甜椒各 100 公克 ◎ 調味料： 糖 1/2 茶匙、低鈉鹽 1/2 茶匙、 太白粉 1 茶匙+水半杯 ◎ 醃料： 糖 1/2 茶匙、低鈉鹽 1/2 茶匙 酒 1 茶匙、太白粉 2 大匙、胡 椒粉 1 茶匙	1.奇異果、黃甜椒、紅甜椒切片備用 2.雞胸肉切薄片醃 10 分鐘後，燙熟，備用。 3.將調味料煮滾加入作法 1.材料拌炒，稍芡 芡即可。

～ 鮮肉香菇 (5 人份) ～

材料	做法
肉片 175 公克 香菇 100 公克 綠花椰菜 70 公克 太白粉水(粉及水各 1 大匙) ◎ 調味料： 味精 1/2 小匙、醬油 1 大匙、 糖 1/2 小匙	1.肉片以太白粉醃之，綠花椰菜切取綠色花 朵。 2.香菇、綠花椰菜以開水川燙一下，速沖冷 水。 3.起油鍋，以大火炒肉變色，加入草菇、綠 花椰菜炒後，加調味並以太白粉勾芡。

～ 枸杞拌山藥 (5 人份) ～

材料	做法
山藥 100 公克 枸杞 5 公克 紫蘇水果醋 適量	1 枸杞洗淨，放入熱水中浸泡 10 分鐘。 2.山藥去皮洗淨切條狀，放入含汁的冷水中 浸泡 2-3 分鐘。撈起瀝乾水份即可。