

# 105 年國泰綜合醫院敦親睦鄰社區活動

## 「飲食謹腎 健康護腎」

- ✚ 主題：慢性腎臟病飲食講座
- ✚ 日期：105 年 7 月 9 日（六）8:30~12:30
- ✚ 地點：國泰醫院本館 7 樓會議室
- ✚ 活動情形：



洪可珮營養師說明慢性腎臟病飲食原則



聰明挑選外食 健康吃的小撇步



低蛋白營養餐點分享

一起動手作



## 「飲食謹腎 健康護腎」 低蛋白營養餐點 DIY

### ✦ 鮮蝦蔬菜捲

護腎小撇步：低蛋白主食搭配高纖蔬菜~清脆爽口

食材：越式春捲皮 1 片、蝦仁 2 隻、美生菜 1 片、  
紅蘿蔔、小黃瓜、越式米粉適量

- 作法：1、蝦仁燙熟，紅蘿蔔及小黃瓜切絲燙熟，米粉煮熟  
2、以冷開水沾濕春捲皮  
3、依序擺放蝦仁、美生菜、紅蘿蔔、米粉、小黃瓜  
4、將兩側收口並捲起後即可沾少許醬汁食用  
5、也可油炸後食用以增加熱量攝取



### ✦ 黃金地瓜餅

護腎小撇步：高熱量低蛋白餐點~可補充約 500 大卡

食材：地瓜 1 碗、番薯粉 3 湯匙、砂糖 1 湯匙、大豆油 1 湯匙

- 作法：1、地瓜去皮切片蒸熟搗泥，加入番薯粉、糖、油拌勻  
2、捏成 3~4 個圓球後壓成餅狀，起油鍋煎至金黃即可  
3、地瓜亦可換成芋頭、南瓜、紫山藥等食材，  
多變化口味



### ✦ 營養西米露

護腎小撇步：高熱量低磷鉀點心~營養豐富

食材：低蛋白營養品 1 杯、(熟)西谷米 3 湯匙、葡萄原汁 50cc、葡萄適量

- 作法：1、西谷米煮熟撈起，沖冷開水後瀝乾備用  
2、溫開水加入營養品、西谷米及少量果汁攪拌均勻  
3、最後放上葡萄作為裝飾  
4、葡萄及果汁可換成鳳梨、芒果等，或加入  
少量椰奶以變化口味

