

## 一、什麼是“磷”(P)?

磷(phosphorus)是我們身體細胞內最重要的陰離子,身體中 80%的磷(P<sub>04</sub>)會與鈣結合而儲存在骨頭和牙齒,我們抽血驗的磷(P)正常值是 3.5 ~5.5 mg/dl,磷能維持體內的酸鹼平衡,執行碳水化合物和脂肪的代謝,增強神經和肌肉的活力。

## 二、腎臟不好時,磷為什麼會高?

當腎功能下降時,體內的磷酸鹽,無法隨尿液排除而留滯在體內,使血磷含量增高而血鈣濃度下降,影響正常新陳代謝。

## 三、磷高會怎樣?

- 1、刺激副甲狀腺增生,造成副甲狀腺機能亢進。
- 2、鈣磷沉積物增加造成血管鈣化、引發心臟病、皮膚潰瘍與壞死。
- 3、皮膚癢。
- 4、腎性骨病變(骨頭痛、肌肉痛、肌肉無力)。

## 四、避免過度攝取高磷的食物(魚、肉、蛋、奶):

- 1、奶類及奶製品:鮮奶、奶粉、調味乳、優酪乳、乳酪、起司、酵母粉。
- 2、肉類加工食品:香腸、火腿、肉鬆、肉乾、臘肉汁(湯)、雞精。
- 3、內臟類:如肝、心、腦、腰子。(內臟類都不要吃)
- 4、蛋黃。
- 5、海產類:蝦、蚌、牡蠣、蟹、小魚乾、小管、魷魚絲、干貝、魚卵、魚鬆、紫菜。
- 6、全穀類:如糙米、全麥麵包、胚芽米、小麥、燕麥、麥片、薏仁。
- 7、堅果類:花生、瓜子、核桃、腰果、芝麻、蓮子、黑豆、巧克力、開心果。
- 8、飲料:可樂、汽水、咖啡、養樂多、濃茶。(盡量不喝)

## 五、諮詢方法:

若對以上內容有疑問或建議,請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900  
或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net