

透析護腎

一日三餐健康蔬療飲食

作者／花蓮慈濟醫院腎臟科團隊與營養師團隊

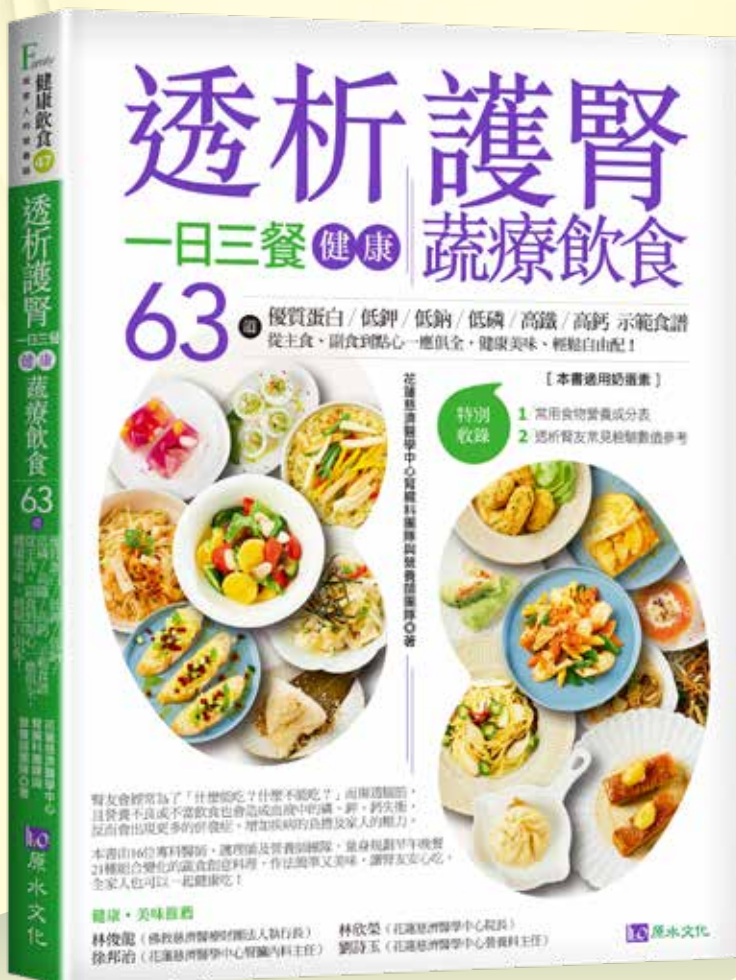
出版／原水出版社

花蓮慈濟醫學中心腎臟科醫療團隊用心推廣以植物性飲食習慣可降低罹病率，特別規畫適合一日三餐「21種組合的63道蔬療飲食」，適合腎友與全家人一起品嚐創意又美味的蔬食料理。

完全解析

透析腎友飲食均衡的9大關鍵：

- 1.水分控制
- 2.蛋白質選擇
- 3.油脂選擇
- 4.限鈉飲食
- 5.限磷飲食
- 6.低鉀飲食
- 7.鈣質飲食
- 8.補鐵飲食
- 9.維生素補充



蔬食飲食 與透析健康

文／林子立

花蓮慈濟醫學中心腎臟科主治醫師



蔬食飲食近年來在全球掀起了一股風潮，而對於透析腎友而言，蔬食飲食也提供了許多的好處。

根據統計，透析腎友中患有糖尿病的比例超過四成，而患有高血壓的比例更高達七到八成。糖尿病及高血壓的控制不佳，對腎友的健康影響甚大。蔬食飲食不但有助於改善血壓的控制，對於糖尿病透析腎友而言，更可改善胰島素的阻抗性，使身體能適當的運用醣份，進而達到較好的血糖控制。

另一方面，許多研究發現，透析腎友體內的發炎反應及氧化壓力皆較一般人高，而抗氧化能力則較差，長期下來容易對身體的器官及血管造成不良的影響。蔬食飲食中含有豐富的維他命C、E及β胡蘿蔔素等抗氧化營養素，有助於減少體內的發炎反應及降低氧化壓力。此外，蔬食飲食亦有助於降低總膽固醇、三酸甘油酯及低密度脂蛋白，有益於心臟及血管的保護。

透析患者的高血磷症，與心血管疾病及死亡風險息息相關，也是每位腎友需要面對的重要課題。動物及植物性蛋白中則普遍存在著有機磷，腎友必須適度的攝取，以維持足夠的營養。與動物性蛋白相比，蔬食飲食所攝入的植物性蛋白磷的吸收比例較低，更有助於血磷的控制。

儘管蔬食飲食已證實對人體帶來許多好處，然而不正確的飲食方法，卻反可能增加高血鉀等風險；大部分透析腎友及家人們對於蔬食如何吃得健康並維持足夠的營養仍然存在許多疑問。臨床上更有不少透析腎友，因為飲食上對於磷、鉀、水分等的諸多限制，對於日常一層不變的單調飲食感到沮喪及失望。有鑑於此，本書集結腎臟科專業醫師、透析資深護理師及營養師等各方專家的寶貴經驗，以深入淺出的健康知識及豐富的食譜範例，教導腎友及家人們如何吃出健康，進而攜手邁向健康的透析人生。



本食譜每 1 人份 180g

熱量	蛋白質	脂肪	飽和脂肪	碳水化合物	糖
373.7kcal	15.6g	18.7g	3.56g	38.18g	0.6g
鈉	鉀	磷	鈣	鐵	水
452.4mg	401.6mg	236.7mg	422.8mg	5.01mg	148.63g

▶ 製作時間：30 分鐘 ▶ 材料：1 人份



韓式炒雜菜 | B 副菜 |

材 料

小方豆乾.....	100g
地瓜葉.....	100g
沙拉油.....	3茶匙
雞蛋.....	1顆
胡蘿蔔絲.....	25g
黑木耳絲.....	25g
小黃瓜絲.....	25g
韓國冬粉.....	50g
麻油.....	適量

調味料

★ 基礎醬汁

醬油.....	2茶匙
白糖.....	1大匙
開水.....	4大匙
水梨汁.....	1大匙
黑胡椒.....	個人口味添加

★ 涼拌地瓜葉醬汁

醬油.....	0.5茶匙
香油.....	0.5大匙
黑胡椒.....	依個人口味添加

作 法

1. 將基礎醬汁、涼拌地瓜葉醬汁分別放入容器中攪拌均勻，備用。
2. 豆乾切條，放入容器中，加入 1/3 量的基礎醬汁，醃 10 分鐘，備用。
3. 韓國冬粉用滾水煮熟（約 7 分鐘）後，撈起，淋上 2 大匙的基礎醬汁及麻油 1 茶匙拌勻，備用。
4. 地瓜葉洗淨、汆燙，沖冷水（降溫），擰乾水分，盛盤，加入涼拌地瓜葉醬汁拌勻。
5. 取一個平底鍋加入沙拉油預熱，放入打散的雞蛋煎成蛋皮，起鍋放涼，切絲，備用。
6. 平底鍋加入少許油熱鍋，放入豆乾煎熟，盛盤，再放入胡蘿蔔絲、黑木耳絲、小黃瓜絲一同拌炒至軟。
7. 加入冬粉、地瓜葉、豆乾、蛋絲及 1～2 匙基礎醬汁拌炒均勻，即可盛盤食用。

營養師的叮嚀

地瓜葉富含胡蘿蔔素、維生素 A、維生素 C、菸鹼酸、鈣、鎂等。能改善皮膚粗糙，維持黏膜組織。



主廚小祕訣

菇類浸泡會吸收過多水分，所以建議在去除根部、挑去雜質後，快速沖水清洗後，用紙巾擦乾水分以維持菇類的鮮味，即可料理烹煮。

▶ 製作時間：30 分鐘 ▶ 材料：2 人份



豆腐鮮菇紫菜凍 | C 點心 |

材 料

鮮香菇.....	15g
杏鮑菇.....	15g
板豆腐.....	50g
海苔片.....	2g
水.....	半碗
薑末.....	2g
洋菜粉.....	2g

調味料

醬油.....	2g
香油.....	5g

作 法

1. 鮮香菇、杏鮑菇、板豆腐分別洗淨，切成約 2 公分的四方丁，燙熟；海苔片撕碎，備用。
2. 取一個湯鍋，放入水半碗、薑末轉大火煮滾；加入洋菜粉、醬油、香油攪拌均勻。
3. 加入香菇丁、杏鮑菇丁、板豆腐丁及海苔碎片稍煮約 1 分鐘，熄火，裝入容器放涼成型，即可扣出，切丁擺盤食用。

營養師的叮嚀

菇類富含胺基酸、維生素 B1、B2 及多種水溶性維生素。菇的種類繁多，營養成分略有差異，建議可多樣化攝取，一方面也可變換菜色。

本食譜每 1 人份 60g

熱量	蛋白質	脂肪	飽和脂肪	碳水化合物	糖	鈉	鉀
58kcal	3g	3.4g	0.6g	3.3g	0.3g	55mg	120mg
磷	鈣	鐵	水	葉酸	維生素 B2		
50mg	41mg	1mg	45g	25mg	0.07mg		



主廚小祕訣

水果需以流水沖洗乾淨，避免農藥殘留，若能選用當季在地的新鮮水果更好，營養成分高，價格合理又好吃。

▶ 製作時間：冷凍 100 分鐘 ▶ 材料：3 人份



六色水果冰磚 | C 點心 |

材 料

蘋果.....	20g
愛文芒果.....	20g
紅龍果.....	20g
巨峰葡萄.....	20g
百香果.....	20g
木瓜.....	20g
奇異果.....	20g
檸檬汁.....	50CC
水.....	100CC

作 法

1. 蘋果、芒果、紅龍果、葡萄、木瓜、奇異果分別洗淨，去皮、切丁，備用。
2. 將作法 1 的水果丁，分別放入製冰盒的方格中。
3. 百香果洗淨，切對半，挖取半顆果肉與汁，加入檸檬汁、水拌勻，倒入製冰盒方格中。
4. 移入冰箱冷凍約 1～2 小時，酸酸甜甜的水果冰磚就完成囉！

營養師的叮嚀

透析腎友適宜食用的水果包含：蘋果、黃西瓜、葡萄、火龍果、鳳梨、柳丁等等，綜合各類果丁製成冰塊，分次少量食用，可享受豐富口味，同時也可以控制水分攝取量，無血糖問題者可適度加糖（10g / 1 人份），增加熱量及甜味。

本食譜每 1 人份 100g

熱量	蛋白質	脂肪	飽和脂肪	碳水化合物	糖
33kcal	0.4g	0.1g	--	8g	5g
鈉	鉀	磷	鈣	鐵	水
1mg	111mg	13mg	7.5mg	0.16mg	90g