

食品的磷质份量

Phosphorous (P) Content of Common Foods

种类	份量	磷量 (毫克)
肉, 家禽, 鱼类		
牛肉	三安士(熟的)	180-250
猪肉	三安士(熟的)	200-300
鸡	三安士(熟的)	180-220
火鸡	三安士(熟的)	180-200
魚	三安士(熟的)	180-260
贝壳类(虾, 蟹等)	三安士(熟的)	150-350
蛋	一只(大)	70
乳製品		
酸奶(yogurt)	六安士	170
乳酪(芝士)	一安士	100-160
谷类		
麸麦(bran cereal)	一杯	180
燕麦(麦片)	一杯(煮熟的)	180
全麦面包	一片	60-100
白面包	一片	20-30
糙米饭	一杯	150-200
白米饭	一杯	70-90
蛋面	一杯(煮熟的)	70-125
米粉	一杯(煮熟的)	35
意大利面/通心粉	一杯(煮熟的)	60-80
饼干	五块	15
水果和蔬菜		
水果	一个中型或半杯	< 30
蔬菜	一杯(煮熟的)	50-100

食品的磷质份量

Phosphorous (P) Content of Common Foods

种类	份量	磷量 (毫克)
饮料		
啤酒	十二安士	42
葡萄酒	五安士	30
茶	八安士	<2
咖啡	八安士	7
牛奶	八安士	245
巧克力牛奶	八安士	240
豆浆	八安士	126
可乐	八安士	25
七喜	八安士	<3
果汁	八安士	<30
其他		
干豆类(眉豆, 紅豆等)	半杯(煮熟的)	125-200
坚果(合 桃, 杏仁等)	一安士	100-150
种子(瓜子, 芝麻等)	一安士	> 300
豆腐	三安士	80
油	一汤匙	0
糖	一汤匙	0

一杯=八安士

*患腎病人仕每天不要進食超過 1,000 毫克磷量

資料來源: USDA Food Composition Database <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>