

食品的磷質份量

Phosphorous (P) Content of Common Foods

種類	份量	磷量 (毫克)
<u>肉, 家禽, 魚類</u>		
牛肉	三安士(熟的)	180-250
豬肉	三安士(熟的)	200-300
雞	三安士(熟的)	180-220
火雞	三安士(熟的)	180-200
魚	三安士(熟的)	180-260
貝殼類(蝦, 蟹等)	三安士(熟的)	150-350
蛋	一隻(大)	70
<u>乳製品</u>		
酸奶(yogurt)	六安士	170
乳酪(芝士)	一安士	100-160
<u>穀類</u>		
麸麥(bran cereal)	一杯	180
燕麥(麥片)	一杯(煮熟的)	180
全麥麵包	一片	60-100
白麵包	一片	20-30
糙米飯	一杯	150-200
白米飯	一杯	70-90
蛋麵	一杯(煮熟的)	70-125
米粉	一杯(煮熟的)	35
意大利粉/通心粉	一杯(煮熟的)	60-80
餅乾	五塊	15
<u>水果和蔬菜</u>		
水果	一個中型或半杯	<30
蔬菜	一杯(煮熟的)	50-100

食品的磷質份量

Phosphorous (P) Content of Common Foods

種類	份量	磷量 (毫克)
飲料		
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
豆漿	八安士	126
可樂	八安士	25
七喜	八安士	<3
果汁	八安士	<30
其他		
乾豆類(眉豆, 紅豆等)	半杯(煮熟的)	125-200
堅果(合 桃, 杏仁等)	一安士	100-150
種子(瓜子, 芝麻等)	一安士	> 300
豆腐	三安士	80
油	一湯匙	0
糖	一湯匙	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>