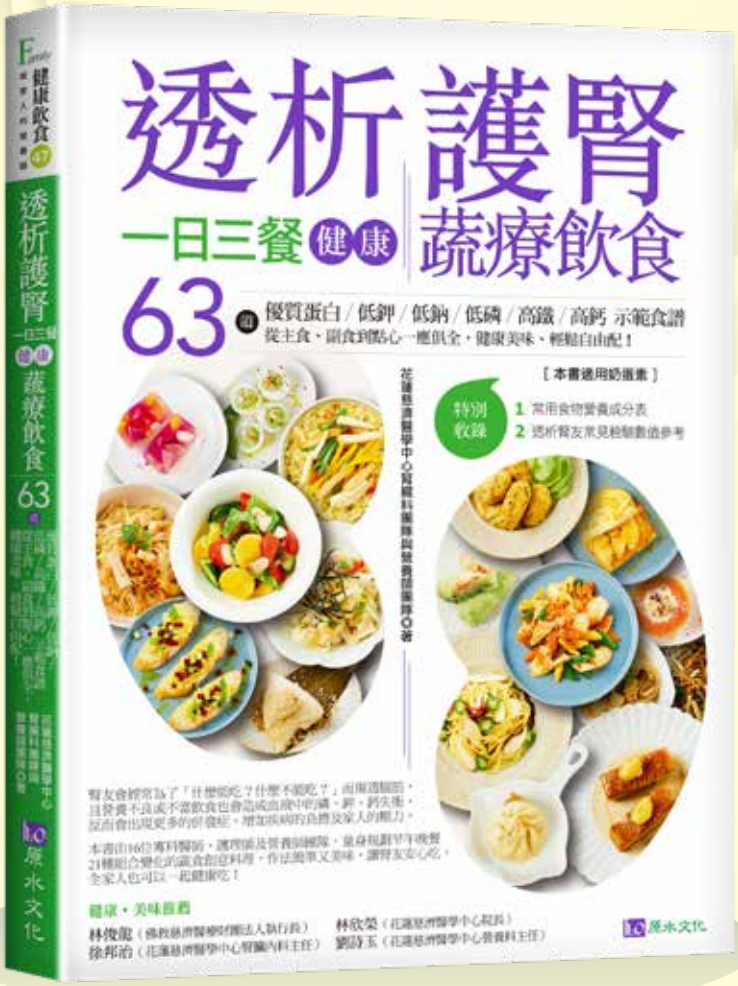
透析護腎

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

水能載舟、亦能覆舟

談喝水的藝術

文／王智賢　花蓮慈濟醫學中心內科部副主任、腎臟內科主治醫師

「沒事多喝水」、「多喝水有益健康」、「藥吃這麼多要，須要多喝水幫忙排掉」、「腳都已經水腫了，應該是腎臟不好，要多喝水才能把毒排掉」、「醫生，我很養生，我每天一定要喝八大杯的水」……這些話都是門診在我勸病人不要喝太多水時常被病人反問的話。那到底要怎樣喝水才是正確的？

水要怎麼喝，才是所謂的「適當多喝水呢」？

以下分兩種情境來分析：

一、正常人可以尊重自己身體的感覺來攝取水分，建議每天用特定的杯子喝水，外出則準備瓶子裝水喝，這有助於我們評估每日的喝水量。由於我們口渴的時候身體已經短少 1% 以上的水分，所以我們應該及早補充水分，早上起床就可以先喝一到兩杯的水，其他時間就依照我們活動的特性來補充水分。例如運動前後三十分鐘到一小時，我們可以補充三百到五百西西左右的水，每十五分鐘的運動再補充一百五十西西的水。除了讓自己不口渴外、另一個觀察的重點就是讓我們的小便維持淡淡的黃色，這是身體給我們達到適當多喝水的最佳證據。

要補充那種水才是最好的呢？答案就是「白開水」。這個答案或許讓你有些訝異，但是坊間一些名字聽起來很炫的水，例如：電解水、負離子水、鹼性水、深層水……這些 CP 值（性價比）都沒有乾淨的「白開水」高，更不用說已有科學實證了。但是在某些特定的狀況；例如大量流汗或是拉肚子，我們可以在開水中加一些鹽巴或是稀釋的運動飲料，來補充流失的電解質。

「水能載舟、亦能覆舟」，這句話用來描述「適當的喝水」是再貼切不過了。希望藉由上面的說明，大家都能更了解喝水的訣竅和藝術。

01

主廚小祕訣

1. 建議使用不沾鍋煎餅，比較不會沾黏，建議要留意油溫，避免麵糊吸入過多油脂。
2. 仔細控制好溫度將餅煎至雙面金黃，可提升食物的香氣，促進食慾。

▸ 製作時間：40 分鐘 ▸ 材料：1 人份

芝麻地瓜蔬菜煎餅 | A 主食 |

材 料

地瓜.....45g
香菜.....2g
青江菜.....60g
腰果.....10g
中筋麵粉.....60g
澄粉.....30g
雞蛋.....1顆
水.....1/4杯（約60CC）
黑芝麻.....1g
白芝麻.....1g

調味料

鹽.....1g
胡椒粉.....少許
大豆油.....2茶匙

作 法

1. 地瓜洗淨，去皮，切成塊，蒸熟，壓泥，備用。
2. 香菜、青江菜分別清洗，切細末；腰果搗碎，備用。
3. 取一個大碗，放入中筋麵粉、澄粉、雞蛋，水逐量加入，調成麵糊。
4. 加入地瓜泥、香菜、青江菜、腰果、黑芝麻、白芝麻、鹽、胡椒粉拌勻。
5. 取一煎鍋轉大火熱鍋，倒入大豆油預熱，轉中小火，倒入適量的麵糊（一塊餅大小的量）煎至兩面金黃，依序全部完成，盛入盤中，即可食用。

營養師的叮嚀

1. 維生素 B 群是幫助新陳代謝的重要輔酶，適量攝取富含 B 群及鋅的食物，可強化體力及促進食慾。
2. 食材中以全穀雜糧、堅果種籽及小麥胚芽含量較豐富，此類食物亦富含磷離子及鉀離子，搭配「低氮澱粉」使用，可減少單餐次磷離子及鉀離子的攝取量。

本食譜每 1 人份→ 1 餐量 325g

熱量	蛋白質	脂肪	飽和脂肪	碳水化合物	糖	鈉	鉀	磷
600kcal	17g	21.3g	4.7g	86.3g	2.6g	477mg	452mg	257mg

鈣	鐵	水	膳食纖維	鋅	維生素 B1	維生素 B2	葉酸
124.4mg	3.3mg	128g	3.8g	2.1mg	0.2mg	0.4mg	121mg

主廚小祕訣

1. 皇宮菜汆燙後，亦可搭配生薑與油拌炒，降低其特殊的氣味。
2. 三角豆皮可購買市售，或用少許醬油及糖自行滷製備用。
3. 佃煮黑豆可買市售或用糖自行滷製。

▸ 製作時間：40 分鐘 ▸ 材料：1 人份

皇宮軍艦壽司組 | B 副菜 |

材 料

皇宮菜（落葵）.....50g
山粉圓.....10g
醋飯.....100g
三角豆皮.....20g
佃煮黑豆.....10g
海苔.....1/2片

調味料

洛神花汁.....30g
醬油.....3g

作 法

1. 皇宮菜洗淨，放入滾水中氽燙至熟，撈起，切細絲，備用。
2. 山粉圓加入少許的滾水燜熟，浸泡醬油（或洛神花汁）調味，備用。
3. 取適量的醋飯（每顆壽司以約 20g 醋飯為單位），塞進一張三角豆皮中，即完成豆皮壽司，擺在盤中。
4. 將海苔剪成長條，包在醋飯的外圈，取適量的佃煮黑豆、山粉圓、皇宮菜，即完成軍艦壽司，擺盤後，即可食用。

營養師的叮嚀

落葵（皇宮菜）富含鈣、蛋白質、維生素 A 及 C，枝葉會有黏液，黏液部分即為水溶性膳食纖維，屬黏膠質。以開水氽燙 3～5 分鐘，可去除皇宮菜的草酸及澀味。

本食譜每 1 人份 220g

熱量	蛋白質	脂肪	飽和脂肪	碳水化合物	糖	鈉
300kcal	10g	4.2g	0.6g	55g	6g	318mg
鉀	磷	鈣	鐵	水	膳食纖維	鋅
317mg	169mg	221mg	4.4mg	150g	8.5g	1.7mg