

第九章

腎病飲食的正確烹調法

腎病患者除需要注意各種營養素及礦物質的攝取量外，正確的烹調法亦有助達到理想的飲食治療效果，以下提供一些方法以供參考：

(一) 減低鉀質

1. 先將綠葉蔬菜浸於大量水中超過半小時，然後棄掉水分，再放入大量水中灼熟。
2. 至於含高鉀質的根莖類蔬菜如番薯、薯仔等，應先去皮，切成薄片，浸水後再煮。
3. 用蔬菜煮成的湯水均含鉀質，而瓜湯如節瓜、冬瓜等所含的鉀質比綠葉菜湯為低。
4. 罐頭水果及蔬菜在製造及處理過程中均減低了鉀質的含量。

(二) 減低鈉質

1. 調味應以清淡為主，減少採用高鈉質調味品如食鹽、豉油、味精、蠔油及各種現成醬料。
2. 避免選擇高鹽分的配料，如梅菜、鹹菜、榨菜等。
3. 選購罐頭蔬菜時，應選擇用清水浸製的，因其含鈉質的分量較鹽水製品低得多。
4. 多嘗試用以下一些低鈉質的調味品，可增添菜餚的美味。它們的用途可參考本書的食譜

建議：

胡椒粉、醋、糖、酒、五香粉、花椒、八角、香草、陳皮、芥辣、薑葱、蒜頭、芫荽、辣椒、檸檬汁、青檸汁等。

5. 市面上的代鹽及無鹽豉油含大量鉀質，腎病患者不宜使用。
6. 低鹽豉油所含的鈉質較一般豉油稍低，但仍須作適量使用。

(三) 增加熱量

1. 罐頭水果因加添了糖分，熱量比新鮮水果高。
2. 採用低蛋白質熱量補充品（請參看第十九頁）。

(四) 避免口渴

1. 避免選用醃製過的配料及高鹽分調味料
2. 在飲品中加入檸檬片或薄荷葉
3. 將部分飲品做成冰塊，含在口中有較佳止渴效果。對於每天只可攝取少量流質的患者，這個方法有助節約飲用流質。
4. 咀嚼香口膠
5. 避免飲用濃茶或濃咖啡

(五) 如同時患上糖尿病的烹調法

1. 可有限度地使用少量糖分或改用代糖調味，但代糖並不可經高溫煮食，因甜味會因受熱而減低。
2. 含高糖分食物如汽水、糖果、甜糕點及罐頭水果（糖水製）等，仍需避免進食。可以代糖汽水、糖果及香口膠代替。
3. 定時定量地進食含澱粉質食物，作為熱量的主要來源。
4. 避免進食含高膽固醇的食物，可用少量植物油煮食。
5. 增加纖維素
 - 多吃蔬菜，但注意用適當的烹調法以減低鉀質。
 - 如血磷過高，須限量地進食全穀類食物，如麥皮、早餐麥片等。
 - 適量地以低鉀質或中鉀質水果作小食。