

## 蛋白质

蛋白质在人体内的主要功能是能修补细胞组织和增强免疫系统功能。  
如果您摄取的蛋白质不足够, 将导致体内细胞和肌肉分解, 减弱您的免疫系统功能。

所以, 肾脏病人必须摄取足够的蛋白质。  
食用过量的蛋白质将导致废物累积体内, 引发呕吐, 反胃, 呼吸辛苦, 疲累和没有胃口进食。

您目前的蛋白质水平是 \_\_\_\_\_ g/L. (理想蛋白质水平 35 – 50 g/L)

您目前每日摄取 \_\_\_\_\_ 份 蛋白质

您每日将需要 \_\_\_\_\_ 份 蛋白质

		
<p>肉类 – 30g ~ 1/3 手掌 ~ 1 个火柴盒</p>	<p>鱼 (连骨) – 60g ~ 半只中型鱼</p>	<p>虾 (去壳) – 30g ~ 四只中型虾</p>
	<p><b>1 份 蛋白质</b></p>	
<p>蛋白 – 70g ~ 2 粒</p>		<p>鸡蛋 – 60g ~ 1 粒</p>
		
<p>扁豆 – 30g ~ 1/4 杯</p>	<p>豆腐 – 80g ~ 1/2 片</p>	<p>鱼丸 (中型) – 70g ~ 3 粒</p>

如您有任何疑问, 请向营养师咨询详情。