**聰明選食物，當個控磷高手**



益富腎臟專科 / 鍾子雯營養師

近幾年磷酸鹽的話題越炒越熱，也幫助我們更了解一些”想不到的磷”。特別是腎友們，每月看一次抽血成績，若是磷高了，往往要花費心思想想自己到底吃了什麼? 今天就來告訴大家更多磷的來源，幫助您找到飲食的問題所在。

磷是身體裡每一個細胞都需要的營養成分，我們都需要適度的磷，來維持全身上下所有的細胞健康，幫助身體的機器運作正常。而磷跟骨頭的關係也很密切，它可以幫助鈣好好的待在骨頭裡，減少骨頭鈣的流失。因此磷太高的人，骨質好像被掏空，就容易發生骨折或骨頭痠痛的問題。除此之外，磷太高更有可能會增加血管的鈣化硬化，讓透析血管的壽命變短，或增加心臟疾病的嚴重度。最近幾年，有許多國內外的研究，都發現血磷高與血管硬化有很大的關係，也容易增加心臟病、中風的危險性，而這樣的狀況，不只會發生在透析的腎友們，就連腎臟功能正常的一般人，也有可能發生喔! 所以，為了我們自己及家人的健康，我們更需要知道，如何聰明掌控磷的攝取。

要掌控磷的攝取，並不是叫大家都不要吃含有磷的食物，在國人膳食營養素參考攝取量(DRIS)中，告訴我們每天需要攝取800毫克的磷，這跟腎臟照護指引對透析飲食的建議量是相同的。大家並不需要計算每一口吃進去的磷數值，只要挑選天然食物，通常都不會超過這個建議量。腎臟功能正常的人，吃了過多的磷，會由尿液中排掉，而透析的腎友們，靠的是透析機器或腹膜透析液來清除多餘的毒素，排除的量有限，因此就更需要聰明挑選食物及正確使用解磷劑來幫助自己控制磷。

既然磷是細胞的主要成分，那不難想像，天然食物中也都有磷，我們稱為”有機磷”。國內外許多研究告訴我們，磷在動物性及植物性的食物裡，吸收率不一樣。「動物性食物」就是我們常吃的肉類、魚類、蛋類及牛奶等，吸收率大約40-60%，也就是吃進口中的磷，有一半會被身體吸收。而「植物性食物」來源的磷，例如：豆腐、豆乾、豆包等黃豆製品，吸收率只有10-30%，也就是吸收的磷不到三分之一。

所以最近幾年的研究，一直在鼓勵腎友多攝取黃豆製品或黃豆蛋白，這些食物不僅可以補充蛋白質，更可以幫我們控制膽固醇清血管，更重要的是，磷被身體吸收的量很少，是理想的營養補充食品。相較之下，鮮乳、起司、優酪乳或牛奶冰淇淋等與牛奶有關的製品，不僅磷含量多，吸收到體內的量也比較多，容易造成磷高的問題，大家平時一定要盡量避免奶製品。不管如何，肉魚豆蛋都是我們正餐補充高蛋白必須要吃的配菜，大家只要挑選”天然的”食物，配合醫生開的解磷劑一起吃，磷的問題都不大。

另外一類高磷的食物，最近幾年討論熱烈，大家一定要知道，有可能您的血磷高，就是從這些食物來的喔！這類食品，也就是含有磷酸鹽等”無機磷”的加工食品。磷在食品加工中，是一個很常用的合法添加物。通常是以磷酸加鹽類的形式存在，例如多磷酸鈣、磷酸鉀、磷酸氫二鈉… 等等，在台灣合法的總共有25種磷酸鹽添加物，每一種都有規定可以使用的容許量。這些名稱會寫在食品包裝袋的內容物部分，大家不認識無妨，只要看到”磷”這個字在裡面，就知道隱藏了對身體不好的無機磷。加工中為什麼需要使用含磷的添加物呢? 因為磷可以調整酸鹼度保鮮保色(保色劑)、讓肉品多汁軟嫩(保水劑)、讓熱狗丸類黏得好不散開(黏著劑)、讓麵包鬆軟好吃(膨脹劑)等等，所以調味果汁、可樂飲品、麵包餅乾、口香糖、巧克力製品、果醬果乾、熱狗、丸子、漢堡排等，都可能含有磷酸鹽類，這類的磷叫做”無機磷”，吸收率幾乎100%，也就是全部被身體吸收，吸收率是新鮮食物的2-3倍！例如最近新聞討論很熱烈的「重組肉」，就是拿碎肉加上磷酸鹽當黏著劑與保水劑，重新拼裝成一塊肉，這些肉成本比較低，可能有些餐飲店會使用。而花了錢吃重組的肉品，不但營養成份降低，還會吃到”高吸收的添加磷”，這並不是我們所希望的。

因此，腎友的日常飲食，最好是直接買新鮮的食物回家煮，或是選擇食材來源清楚的可靠廠商，讓自己吃到對健康好的食物。另一方面，添加磷酸鹽的麵點心，在食用時並沒有搭配解磷劑，所以磷就全部進了身體裡。如果您這些食物吃得多，可以想像血磷也容易高喔！經由上述的介紹，不知道您是否就是加工食品吃得多的高磷一族呢？聰明選擇食物才能讓自己吃得豐盛又數值漂亮，讓每一口都是最好的補充。平日的飲食，盡量多選擇新鮮的肉品自己煮，不管豬雞牛羊或海鮮，都是很好的食材，或是選擇有食材來源及營養師把包餅乾飲料等，也常被我們拿來當點心，在食用時並沒有搭配解磷劑，所以磷就全部進了身體裡。如果您這些食物吃得多，可以想像血磷也容易高喔！

經由上述的介紹，不知道您是否就是加工食品吃得多的高磷一族呢？聰明選擇食物，才能讓自己吃得豐盛又數值漂亮，讓每一口都是最好的補充。平日的飲食，盡量多選擇新鮮的肉品自己煮，不管豬雞牛羊或海鮮，都是很好的食材，或是選擇有食材來源及營養師把關的優良調理食品購買，少吃加工肉品。不管是不是吃素，都可以放心選用黃豆製品或黃豆蛋白，當配菜或飲品，幫自己補充營養。而要避免磷酸鹽的加工食品，大家可以養成看”食品標示”的習慣，盡量避免成份中含有”磷”這個添加物的食品，餐中按時吃解磷劑，絕對能讓自己成為控磷高手喔！

若您在飲食部分有任何問題，可諮詢營養師，營養師會與您一起做詳細的討論，幫您一起解決飲食的問題喔！

|  |
| --- |
| 含磷的合法食品添加物 |
| 種類 | 用途 | 品項 |
| 品質改良用、釀造用及食品製造用劑 | 為改良加工食品之品質、釀造或食品製造加工必需時使用之物質 | 三偏磷酸鈉、多磷酸鉀等25項舉例 : 磷酸二氫鈣、磷酸氫鈣、磷酸鈣、酸性焦磷酸鈣、甘油醇磷酸鈣、偏磷酸鈉、磷酸氫二鈉、偏磷酸鉀…等 |
| 結著劑 | 增加肉類及魚肉類製品結合性之物質 | 磷酸鹽類等16項舉例:焦磷酸鉀、焦磷酸鈉、多磷酸鉀、 多磷酸鈉、磷酸二氫鉀、磷酸二氫鈉…等 |

(資料來源 :衛生福利部食品添加物手冊)