

رژیم غذایی کم فسفر

فسفر یک ماده معدنی ضروری است که در استخوان ها، سلول ها و بافت ها یافت می شود. فسفر، همراه با کلسیم برای ساختن استخوان سالم و نیز حفظ سلامت بدن شما لازم است.

اندازه سهم	غذاهایی که باید محدود یا حذف شوند	غذاهایی که میتوان استفاده کرد
نان، غلات، برنج، سوپ و ماکارونی		
6-11 سهم در روز • اندازه سهم = 1 برش نان ، 1 فنجان غلات آماده مصرف، 1/2 فنجان غلات پخته شده ، برنج یا ماکارونی	• دانه های کامل گندم (به عنوان مثال نان، کراکر، برنج، ماکارونی) • بیسکویت ها، ذرت، وافل • برنج قهوه ای، رشته فرنگی، ماکارونی با غلات کامل • کوکی ها (بدون شکلات یا آجیل) • سوپ های ساخته شده با فسفر بالا (به عنوان مثال شیر / خامه) • محصولات سیوس • اسنک ها (مانند چیپس سیب زمینی و غیره)	• نان (سفید بدون سیوس) • برنج سفید، رشته فرنگی، ماکارونی، نان، کراکر ها با آرد سفید • کیک • کوکی ها (بدون شکلات یا آجیل)
میوه ها		
2-4 وعده در هر روز • اندازه سهم = 1 میوه ی متوسط • 1/2 فنجان میوه کنسرو شده، 3/4 فنجان آب میوه	میوه های کنسرو شده ای که در برچسب غذایی آنها واژه فسفر داشته باشد	همه میوه های تازه
شیر و محصولات لبنی		
2 سهم در هر روز اندازه سهم: نصف فنجان پنیر شیر یا ماست: 1 لیوان	• پنیرهای پردازش شده • پنیر خامه ای • بستنی / ماست یخ زده • شیر 2٪ چربی • ماست	• شیر برنج بدون روغن • پنیر کم چرب
سبزیجات		

• سبزیجات تازه • مارچوبه • لوبیا (سبز یا زرد) • کلم بروکلی • گل کلم	سبزیجات کنسرو شده ای که در برچسب غذایی آنها واژه فسفر داشته باشد	3 وعده در هر روز • اندازه سهم = 1 فنجان خام، 1/2 فنجان پخته شده یا خرد شده
گوشت، مرغ، ماهی، لوبیای خشک شده		
مرغ • بوقلمون • گوشت خوک و گوشت گاو نر • تخم مرغ • میگو • ماهی	گوشت • ژامبون و هات داگ • ساردین ها • همه آجیل و دانه • نخود فرنگی، لوبیا (سیاه و سفید، عدس • کره بادام زمینی • شکلات	اندازه = 2-3 1 تخم مرغ، 1/2 فنجان لوبیای پخته، 2 قاشق غذاخوری. کره بادام زمینی
نوشیدنی ها		
• آب • آب میوه (سیب، نارنجی، گریپ فروت) • چای / قهوه	شکلات داغ	مجموع 6 تا 12 لیوان آب روزانه