

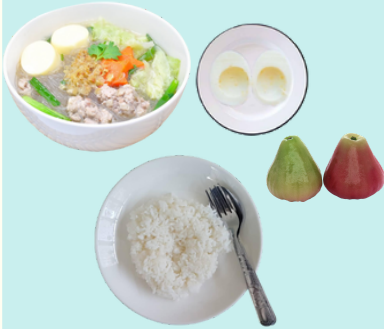


ตัวอย่าง

การจัดและเลือกกินอาหาร เพื่อชะลอไตเสื่อม

มื้อเช้า

ข้าวขาว แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ ไข่ขาวต้ม ชมพู่



- เลือกกินข้าวขาว
- กินคู่กับไข่ขาวต้ม เนื้อหมู ผักกาดขาว ที่อยู่ในแกงจืด และควรชดน้ำแกงจืดน้อยๆ ไม่เหยาะซีอิ๊วหรือน้ำปลาเพิ่ม
- เลือกกินผลไม้โพแทสเซียมต่ำ เช่น ชมพู่

มื้อกลางวัน

เซียงไฮ้ผัดซีเมากไก่ แอปเปิ้ล



- เลือกกิน เส้นเซียงไฮ้
- กินคู่กับเนื้ออกไก่ ที่ไม่มีหนังไม่มีมัน ผักสีอ่อนๆ เช่น กะหล่ำปลี เห็ดนางฟ้า
- ไม่ปรุงรสน้ำปลาเพิ่ม ให้บิบน้ำมะนาวเพื่อเพิ่มรสชาติได้
- เลือกกินผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำ เช่น แอปเปิ้ล

มื้อว่างบ่าย



สาकुเปียกกระทิสด ควรชดน้ำกระทิน้อยๆ

มื้อเย็น

ข้าวขาว แกงส้มมะละกอ ปลาหนึ่งชิ้น



- เลือกกินข้าวขาว
- กินคู่กับเนื้อปลานึ่ง มะละกอที่อยู่ในแกงส้ม และควรชดน้ำแกงส้มน้อยๆ เพื่อลดโซเดียม
- ไม่เหยาะซีอิ๊วหรือน้ำปลาเพิ่ม