

الفوسفور: مصدره وكميته في الطعام



ما هو الفوسفور؟

الفوسفور هو معدن موجود في العظام، يحتاج جسم الانسان الى الفوسفور والكالسيوم لبناء عظام قوية وصحية ولا حفاظ على وظيفه باقي الاعضاء.

أهمية الفوسفور

تقوم الكلى بإزالة الفوسفور الإضافي في الجسم، مرضى الكلى المزمن يعانون من قصور في عمل الكلى مما يؤدي الى تراكم الفوسفور.

ارتفاع نسبة الفوسفور في الدم تنتج تغيرات في الجسم مما يؤدي إلى سحب الكالسيوم من العظام وجعلها ضعيفة، كما يؤدي إلى ترسبات خطيرة للكالسيوم في الأوعية الدموية والرئتين والعينين والقلب.

معدل الفوسفور الطبيعي في الدم

2.5-4.5 ملغ / دل

معدل الفوسفور الطبيعي

3-6 ملغ / دل

معدل الفوسفور الطبيعي لمرضى غسيل الكلى

عوارض ارتفاع الفوسفور في الدم

- ألم العظام والمفاصل
- الطفح الجلدي والحكة
- تخدير أو تنميل
- تشنج العضلات

كيفية الحفاظ على المعدل الفوسفور الطبيعي

- فهم النظام الغذائي والأدوية الخاصة بالفوسفور
- الفوسفور موجود بشكل طبيعي في الغذاء
- يتم امتصاص الفوسفور الموجود في الأطعمة الحيوانية بسهولة أكثر من الفوسفور الموجود في الأطعمة النباتية

حليب البودرة	30 غ جبنة
لبن	½ فنجان لبن
لبنة	½ فنجان بوضه
جبنة	2 ملعقة طعام لبنة
بوظة محضرة من الحليب	
كاسرد	



المشروبات

مشروبات / بيرة
مشروبات المدجنة من الحليب
مشروبات مكونة من الحليب
مشروبات غازية



البروتينات

اللحم الابيض/ التركي
الأعضاء
لحم الخنزير المقعد/ لحم الخنزير
الحمص/ فول الصويا
العدس/البقول/ البزيلا الخضراء
التونا/ سمك السلمون
المحار/ السردين
الروبيان/ السلطعون



دجاج

لحمة



البقول/ العدس



سمك

متفرقات

خبز قسحة كاملة/ منتجات القمح الكامل
بيض
بذور/ حبات الشوفان/ اللقطين/ مكسرات/ لوز
هليون/ فاصول/ بطاطا حارة/ سبانخ/ فطر
سبانخ/ هوت دوغ/ فنانق



مأكولات قليلة الفوسفور

خبز ابيض	معكرونة	فوشار	فواكه/ خضار طازجة
ارز ابيض	رقائق/ ارز/ ذرة	مثلجات	

