



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الفوسفور

Phosphor

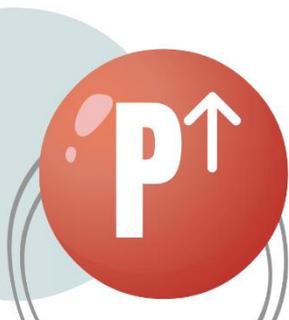
ماهي الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ) ؟

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
اللحوم		
٤٢.	٨٥ جم	سمك الساردين
٢٨.-٢٠.	٨٥ جم	سمك : تونا، سالمون، هلبوت والققد
٢٠.	٨٥ جم	لحم بقر/عجل
٢٠.	٨٥	دجاج
١٨.	٣ متوسطة الحجم	محار
١٨.	٨٥ جم	لحم تركي
١٤.	٨٥ جم	تونا، معلبة في الماء
١١.	٨٥ جم	ربيان



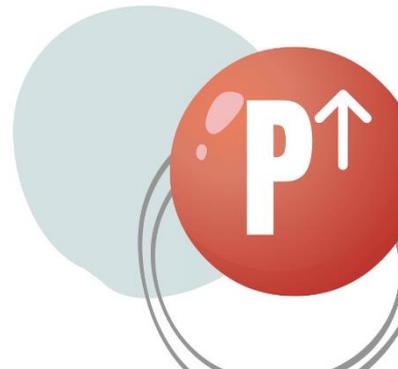
ماهي الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ) ؟

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
الحليب ومشتقاته		
٣٩.	½ كوب	حليب مركز محلى
٣٦.-٢٢.	١٧. جم	زبادي
٢٦.	½ كوب	حليب مبخر
٢٦.	١ كوب	حليب مخفوق (ميلك شيك)
٢٤.	١ كوب	حليب، كل الأنواع
٢٢٥	½ كوب	جبنة: ريكوتا
١٧.	½ كوب	جبن قريش
١٥.	٢٨ جم	جبن: تشيدر ، موزوريلا ، سويسري
١٣.	١ كوب	حليب الصويا
١١.	½ كوب	كريمة: قليلة الدسم أو نصف دسم



ماهي الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠ مغ) ؟

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
البقوليات		
٢١.	½ كوب	فول الصويا
١٨.	½ كوب	عدس
١٤.-١٠٠	½ كوب	فول/بازلاء مجففة , معلبة أو مطبوخة
المكسرات		
٣٤.	٢٨ جم	بذور دوار الشمس/القرع
١٤.	٢٨ جم	لوز
١٣.-١٠٠	٢٨ جم	المكسرات بأنواعها
١١٥	٢ ملعقة صغيرة	الفول السوداني/الزبدة



ماهي الأغذية مرتفعة الفوسفور (أكثر من ١٠٠مغ) ؟

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
النشويات		
١٦.	½ كوب	الشوفان
١٥.	½ كوب	جرانولا
٣٥.-١٤.	½ كوب	حبوب الإفطار، نخالة
١٢.	شريحتين	تورتيللا
أخرى		
١٠٠.	١٧٧ مل	شوكولاتة ساخنة



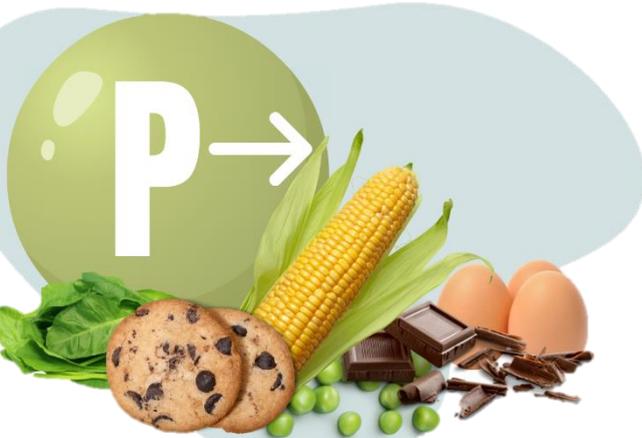
ماهي الأذية متوسطة الفوسفور (.-0 . . ا مغ) ؟

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
البقوليات		
٦٥	½ كوب	بازلاء خضراء
الخضروات		
٦٥	½ كوب	ذرة
٦٠	½ كوب	فطر
٦٠	حبة متوسطة	بطاطا حلوة مخبوزة مع القشرة
٥٠	½ كوب	سبانخ
٤٥	½ كوب	أسباراقس



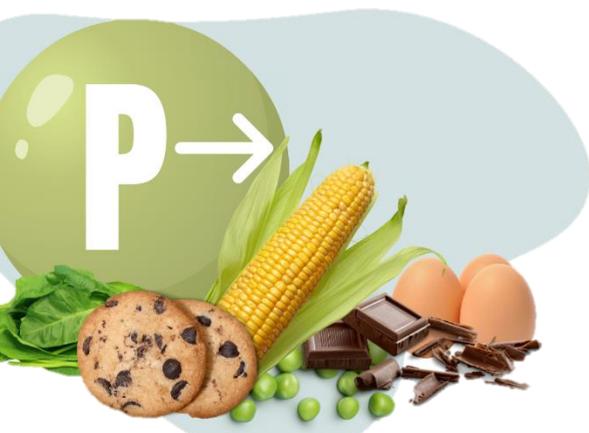
ماهي الأذية متوسطة الفوسفور (. ٥- . . ا مغ) ؟

مغ	جم الحصة	المجموعة الغذائية
اللحوم		
٩٥	حبة واحدة	بيض، كبير
٩.	٨٥ جم	السك البرتقالي
٦٥	٢٨ جم	السلامي
الحليب ومشتقاته		
٩.	ملعقتين صغيرة	جبنة البارميزان
٧٥	١/٢ كوب	ايس كريم



ماهي الأغذية متوسطة الفوسفور (٥٠-١٠٠ مغ) ؟

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
النشويات		
٩٠	½ كوب	شوفان
٧٥	٥٦ جم	مفن
٧٥	½ كوب	رز بني أو بري
٧٠	لوح واحد	جرانولا
أخرى		
٩٥	٣٤٥ مل	شاي مثلج
٩٠	٤٢ جم	شوكولاتة
٤٠	٤ حبات	كوكيز



ماهي الأغذية قليلة الفوسفور (أقل من ٥٠ مغ) ؟

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
النشويات		
٤٥	شريحة واحدة	خبز الشعير
٤٠	١/٢ كوب	سباجيتي/معكرونة
٣٥	١/٢ كوب	أرز أبيض
٣٠	١ كوب	فشار
٢٥	شريحة واحدة	توست أبيض
٢٠	١ كوب	حبوب الإفطار



ماهي الأغذية قليلة الفوسفور (أقل من ٥٠ مغ) ؟

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الفاكهة		
معظم أنواع الفواكه	حبة واحدة أو ½ كوب	<30
العصائر	½ كوب	٣-١٥
أخرى		
المشروبات الغازية	٣٥٥ مل	٥٠
جبنة كريمية	٢٨ جم	٣٠
قهوة	١٧٧ مل	٥
شاي	١٧٧ مل	٢



المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية المستخدمة من Canva.com

- Academy of Nutrition and Dietetics , nutrition care manual 2021 – 2022
- Mahan, L. Kathleen, and Janice L. Raymond. Krause's food & the nutrition care process. Elsevier Health Sciences, 2012.

الإعداد والتدقيق:

تم اعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين قسم التغذية العلاجية
بمستشفى الملك فهد الجامعي .

قسم التغذية العلاجية
وحدة التوعية الصحية
IAU-22-120



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University