

# 食物普林含量表

食物類別	第一組	第二組	第三組
	0-25 毫克普林/100 公克	25-150 毫克/100 公克	150-1000 毫克/100 公克
奶類	各種乳類與乳製品		
主食類	糙米、白米、糯米、米粉、小麥、燕麥、麥片、樹薯粉、麵粉、麵線、通心粉、玉米、小米、馬鈴薯、高粱、甘薯、芋頭、冬粉、太白粉、樹薯粉、芋薺、豆薯、薏仁		
豆類及其製品		豆腐、豆干、豆漿、味噌、綠豆、紅豆、花豆、黑豆	黃豆
肉類	雞蛋、鴨蛋、皮蛋、豬血	雞胸肉、雞腿肉、雞心、雞胃、鴨腸、豬肉(瘦)、豬肚、豬心、豬腎、豬肺、豬腦、豬皮、牛肉、羊肉、兔肉	雞肝、雞腸、雞脾、豬小腸、豬肝、鴨肝、牛肝
海產類	海參、海蜇皮	旗魚、黑鯛魚、草魚、鯉魚、紅鱸、紅魷、秋刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、螃蟹、蜆仔、脆魚丸、鮑魚、香螺、蝦、魚翅、鯊魚皮	馬加魚、白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鯊魚、海鰻、小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蛤子、干貝、金勾蝦、蝦米、扁魚干、烏魚皮、吻仔魚、白帶魚皮
蔬菜類	山東白菜、菠菜、萵仔菜、萵菜、捲心白菜、芥藍菜、雪裡紅、薑、韭菜、黃韭菜、菜花、韭菜花、葫蘆、冬瓜、高麗菜、苦瓜、絲瓜、胡瓜、花胡瓜、芹菜、芥菜葉、水甕菜、胡蘿蔔、蘿蔔、茄子、青椒、鹽酸菜、洋蔥、蕃茄、蔥、木耳、豆芽、榨菜、茼蒿、蘿蔔干、蒜頭、辣椒、洋蔥。	青江白菜、茼蒿菜、四季豆、皇帝菜、豇豆、豌豆、洋菇、筍干、海藻、海帶、蒜、金針、銀耳、鮑魚菇、九層塔。	豆苗、黃豆芽、蘆筍、乾紫菜、乾香菇
水果類	橘子、柳橙、檸檬、蓮霧、葡萄、蘋果、番石榴、楊桃、芒果、乳香瓜、木瓜、枇杷、茄寶瓜、鳳梨、桃子、茄寶瓜、李子、西瓜、金柑蕃茄、香蕉、紅棗、黑棗、烏梨。		
油脂類	瓜子	花生、腰果、芝麻	
其他	葡萄乾、龍眼乾、番茄醬、醬油、冬瓜糖、蜂蜜	栗子、蓮子、杏仁、酪蛋白、枸杞	肉汁、雞精、酵母粉

說明：紫菜香菇由於是曬乾後才測量，所以普林經過濃縮，含量較高

資料來源：行政院衛生署 中華民國飲食手冊

台北市立聯合醫院中興院區心臟科關心您！

內科個管 9511 製作