

鉀： 你需要知多些



鉀是人體生存所需的礦物質之一。人體主要通過飲食獲取所需的鉀。

患有某些疾病的人需要注意他們從食物中獲得鉀的份量。例如，有高血壓的人應該多吃含鉀高的食物；患有腎病或者血液中含鉀量過高的人則應該限制或者避免吃含鉀高的食物。

此表列出了含鉀高的食物。你的醫生和營養師會告訴你需要多少鉀。請注意你進食的份量。如果你需要遵循低鉀飲食，這一點尤為重要。

高鉀水果和蔬菜	
建議份量：1/2杯（如沒有說明）或者遵循你的醫生或營養師的建議	
洋蔥、朝鮮薊	杏（5塊）
牛油果、油梨、鱷梨	香蕉（1/2中等）
竹筍	哈密瓜、甜瓜（1/8小）
甜菜	棗（1/4杯）
豆芽	無花果（2個）
芹菜、西芹	蜜瓜（1/8小）
白菜、黃芽白、菜心、油菜	奇異果/彌猴桃（1個中等）
辣椒	芒果（1個中等）
莢豆、海軍豆、四季豆、利馬豆、黃豆、花生、雛豆，鷹嘴豆、雞豆，桃爾豆	油桃（1個小）
扁豆	橙汁
蘑菇	橙子（1個小）
黃秋葵	木瓜（1/2個小）
馬鈴薯、薯仔	梨（1個中等）
南瓜	西梅（5個）
菠菜	西梅汁
番薯	石榴（一個）
番茄、番茄醬（2茶匙）、番茄汁（1/4杯）	石榴汁
蔬菜汁	
冬瓜、西洋南瓜、筍瓜	

其他含鉀豐富的食物	
麥麩食品，穀皮麥片（1/2杯）	代鹽
混合麥片（以燕麥、干果、紅糖混合制成）（3/4杯）	低鹽肉湯
牛奶（1杯）	褐紅糖
阿華田（1杯）	堅果
黑麥包（1片）	瓜子
薑包（1片）	燒烤醬、日式叉燒醬
酸奶/乳酪（6盎司）	楓糖漿

低鉀飲食的人需要限制以下食品	
西瓜（1杯）	醬油