中心診所醫療財團法人中心綜合醫院
106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號
(02)2751-0221 http://www.clinic.org.tw

含鉀量高的食物

一、含鉀量高的食物：

(一)湯汁類：濃肉湯、雞精、牛肉精、牛肉汁、人參精、速食湯。

(二)水果類：楊桃、香蕉、草莓、哈密瓜、硬柿、釋迦、柳丁、芭樂、棗類、蕃茄、乾燥水果。

(三)蔬菜類：大頭菜、萵苣、胡蘿蔔、油菜、茼蒿菜、空心菜、菠菜、紅莧菜、龍鬚菜、黃豆芽、豌豆苗、美國菜花、草菇、鮑魚菇。

(四)主食類：馬鈴薯

(五)其他類：巧克力、可可、咖啡、茶、運動飲料、堅果類、梅子汁、蕃茄醬。

二、注意事項：

(一)鉀離子溶於水，故蔬菜最好用熱水川燙過再吃。

(二)市售的低鈉鹽或薄鹽醬油含鉀甚高，腎臟病患者不宜採用。