

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

含鉀量高的食物

1. 湯汁類：濃肉湯、雞精、牛肉精、牛肉汁、人參精、速食湯。
2. 水果類：楊桃、香蕉、草莓、哈密瓜、硬棗類、柿、釋迦、柳丁、蕃茄、奇異果、酪梨、乾燥水果。
3. 蔬菜類：大頭菜、萵苣、胡蘿蔔、油菜、茼蒿菜、空心菜、菠菜、莧菜、紅鳳菜、茼菜、龍鬚菜、黃豆芽、豌豆苗、美國菜花、草菇、鮑魚菇、金針菇。
4. 主食類：馬鈴薯、烏龍麵等。
5. 其他類：巧克力、可可、咖啡、茶、運動飲料、堅果類(例如：堅果飲)梅子汁、蕃茄醬、優酪乳、優格、麵質改良劑、起司。注意事項：
 1. 鉀離子溶於水，故蔬菜最好用熱水川燙過再吃(燙 2-4 分鐘, 湯汁禁止食用)。
 2. 市售低鈉鹽或薄鹽醬油含鉀高，腎臟病患者不宜採用。
 3. 忌生食。
 4. 不要補、不要執著品牌，因為腎臟無法負荷營養價值高的食物。

參考文獻：

Heho health & hope(2018，5 月 8 日)・6 大含鉀食物解決健康危機。

<https://heho.com.tw/archives/13239>

行政院衛生署(2019)・台灣食品營養成分資料庫新版:食品成分表・取自

<https://consumer.fda.gov.tw/Food/tfndDetail.aspx?nodeID=178&f=0&id=158>