

含較低量鉀質的食品 (每份所含鉀質不多過 200 毫克)

Potassium Content of Common Foods
Medium to Low (Less than 200 mg per serving)

蛋白質

二十五粒	花生
一隻中	蛋
四安士	豆腐

澱粉質

一碗	白飯
一碗	粉、麵
一碗	麥片
一片	麵包
十片	梳打餅乾

果汁

四安士	萍果汁
四安士	山楂汁
四安士	葡萄汁 (提子汁)
四安士	鳳梨汁 (菠蘿汁)

水果

一個細	蘋果
十粒細	櫻桃 (車厘子)
半個細	西柚
十粒細	葡萄 (提子)
五粒	龍眼
五粒	荔枝
一個細	桃
一個細	布罌
一個細	梨
半碗	鳳梨 (菠蘿)
半碗	草莓 (士多啤梨)
一個細	柑
半碗	西瓜

蔬菜

半碗	蘆筍
半碗	白菜
半碗	罐頭筍
半碗	豆芽 (芽菜)
半碗	紅蘿蔔
半碗	椰菜花
半碗	芥菜
半碗	玉米 (粟米)
半碗	包心菜 (椰菜)
半碗	茄子 (矮瓜)
半碗	青豆 (豆角)
半碗	青椒
半碗	青碗豆
半碗	生菜
半碗	白菌 (蘑菇)
半碗	冬菇
半碗	冬瓜
半碗	節瓜、毛瓜
半碗	蘿蔔

❖ 如需要限制進食鉀質，每日不應多過 2,000 毫克。

華人社區健康資源中心編譯
1993 年版權所有, 01/2010 年修正
©1993 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010