

食物中維他命 K 的含量

Vitamin K Content of Foods

| 食物組別 | 低維他命 K 含量 (每分量少於 10 微克) | 中等維他命 K 含量 (每分量含 10-50 微克) | 高維他命 K 含量 (每分量含 50 微克 或以上) |
|--------------------------------|--|--|--|
| 蔬菜 | 瓜類, 煮熟的, 1 杯 青紅椒, 1 隻 馬鈴薯, 1 隻 玉米, 3 安士 甜番薯, 1 杯 茄子, 煮熟的, 1 杯 洋蔥, 生的, 1 杯 蘿蔔, 煮熟的, 1 杯 蘑菇, 煮熟的, 1 杯 綠色紫菜, 乾的, 1 安士 番茄, 生的, 1 杯 | 青豌豆, 煮熟的, 1 杯 青蔥, 生的, 1 杯 紅色捲心菜, 生的, 1 杯 胡蘿蔔, 煮熟的, 1 杯 黃瓜, 生的, 1 杯 生菜, 生的, 1 杯 四季豆, 煮熟的, 1 杯 | 芥蘭, 煮熟的, 1 杯 菠菜, 煮熟的, 1 杯 芥菜, 煮熟的, 1 杯 西蘭花, 煮熟的, 1 杯 洋芫茜, 生的, 1/4 杯 蘆筍, 煮熟的, 1 杯 捲心菜(椰菜), 煮熟的, 1 杯 白菜, 煮熟的, 1 杯 芹菜, 煮熟的, 1 杯 紫色紫菜, 乾的, 1 安士 |
| 水果 | 大部分水果 | 奇異果, 1 個(中) 葡萄, 1 杯 牛油果, 3 安士 西梅乾, 5 粒 | |
| 麵包, 麥片 和 穀類產品 | 飯, 1 杯 麵條, 煮熟的, 1 杯 五穀片, 1 杯 麵包, 1 片 | | |
| 肉, 家禽, 魚 和 蛋白質的 食物 | 乾豆類, 煮熟的, 1 杯 肉, 雞, 魚, 3.5 安士 果仁, 1 安士 雞蛋, 1 隻(大) 豆腐, 4 安士 | | |
| 牛奶 和 牛奶製品 | 所有牛奶, 乳酪(芝士), 酸奶 | | |
| 其他 | | 菜籽油, 1 湯匙 黃豆油, 1 湯匙 沙律醬, 1 湯匙 | 綠茶, 茶葉, 1 安士 |

注意: 維他命 K 有助於凝固血液, 服用稀血藥物者應減少進食含高量維他命 K 的食品

資料來源: www.nutrition.gov