

一般食品的草酸成份

Oxalate Content of Common Foods

少量

啤酒
 汽水
 葡萄酒
 牛奶
 酸冻奶
 蛋
 芝士
 肉类
 鸡
 魚
 海鮮
 麦片
 通心粉
 面
 饭
 意大利粉
 面包
 烟肉
 沙律醬
 三文治醬
 牛油
 人造牛油
 油

椰菜花
 椰菜
 青碗豆
 草菇、冬菇
 洋葱
 薯仔
 萍果汁
 西柚汁
 菠萝汁
 牛油果
 香蕉
 香瓜
 车厘子
 椰子
 西柚
 青提子
 青布霖李
 蜜瓜
 芒果
 桃李
 西瓜

中量

咖啡
 沙甸魚
 海绵蛋糕
 露筍（梨筍）
 西兰花
 紅萝卜
 青瓜
 粟米
 生菜
 蚕豆
 萝卜
 山渣汁
 提子汁
 橙汁
 萍果
 杏
 黑提子
 桃
 啤梨
 菠萝
 黑布霖李
 黑枣（西梅）

大量

生啤
 茶
 呵啤田
 麦芽
 朱古力
 干豆类
 花生醬
 果仁
 豆腐
 芹菜
 葱
 矮瓜（茄子）
 青椒
 大葱
 芥兰
 莞茜
 菠菜
 豆角
 蕃薯
 蕃茄
 西洋菜
 节瓜
 杂果
 紅提子
 士多啤梨
 柑
 柠檬皮
 橙皮

容易患肾结石的人仕应限制进食含大量草酸的食品