

## 含较低量钾质的食品（每份所含钾质不多过 200 毫克）

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

### 蛋白质

二十五粒	花生
一只中	蛋
四安士	豆腐

### 淀粉质

一碗	白饭
一碗	粉、麵
一碗	麦片
一片	麵包
十片	梳打饼乾

### 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	凤梨汁（菠萝汁）

### 水果

一个细	苹果
十粒细	櫻桃（车厘子）
半个细	西柚
十粒细	葡萄（提子）
五粒	龙眼
五粒	荔枝
一个细	桃
一个细	布霖
一个细	梨
半碗	凤梨（菠萝）
半碗	草莓（士多啤梨）
一个细	柑
半碗	西瓜

### 蔬菜

半碗	芦笋
半碗	白菜
半碗	罐頭笋
半碗	豆芽（芽菜）
半碗	红萝卜
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	节瓜、毛瓜
半碗	萝卜

如需要限制进食钾质，  
每日不应多过 2,000 毫克。