

食物中维他命 K 的含量

Vitamin K Content of Foods

食物组别	低维他命 K 含量 (每分量少於 10 微克)	中等维他命 K 含量 (每分量含 10-50 微克)	高维他命 K 含量 (每分量含 50 微克或以上)
蔬菜	瓜类, 煮熟的, 1 杯 青红椒, 1 只 馬铃薯, 1 只 玉米, 3 安士 甜番薯, 1 杯 茄子, 煮熟的, 1 杯 洋葱, 生的, 1 杯 萝卜, 煮熟的, 1 杯 蘑菇, 煮熟的, 1 杯 绿色紫菜, 干的, 1 安士 番茄, 生的, 1 杯	青豌豆, 煮熟的, 1 杯 青葱, 生的, 1 杯 紅色捲心菜, 生的, 1 杯 胡萝卜, 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	芥兰, 煮熟的, 1 杯 菠菜, 煮熟的, 1 杯 芥菜, 煮熟的, 1 杯 西兰花, 煮熟的, 1 杯 洋芫茜, 生的, 1/4 杯 芦筍, 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 西梅干, 5 粒	
面包, 麦片和 谷类产品	饭, 1 杯 面条, 煮熟的, 1 杯 五谷片, 1 杯 面包, 1 片		
肉, 家禽, 魚和 蛋白质的食物	干豆类, 煮熟的, 1 杯 肉, 鸡, 魚, 3.5 安士 果仁, 1 安士 鸡蛋, 1 只(大) 豆腐, 4 安士		
牛奶和 牛奶制品	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	绿茶, 茶叶, 1 安士

注意: 维他命 K 有助於凝固血液, 服用稀血药物者应減少進食含高量维他命 K 的食品

资料来源: www.nutrition.gov