

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
酸凍奶
蛋
芝士
肉類
雞
魚
海鮮
麥片
通心粉
麵
飯
意大利粉
麵包
煙肉
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
洋蔥
薯仔
萍果汁
西柚汁
菠蘿汁
牛油果
香蕉
香瓜
車厘子
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
海綿蛋糕
蘆筍（梨筍）
西蘭花
紅蘿蔔
青瓜
粟米
生菜
蠶豆
蘿蔔
山渣汁
提子汁
橙汁
萍果
杏
黑提子
桃
啤梨
菠蘿
黑布霖李
黑棗（西梅）

大量

生啤
茶
呵嘩田
麥芽
朱古力
乾豆類
花生醬
果仁
豆腐
芹菜
蔥
矮瓜（茄子）
青椒
大蔥
芥蘭
莞茜
菠菜
豆角
蕃薯
蕃茄
西洋菜
節瓜
雜果
紅提子
士多啤梨
柑
檸檬皮
橙皮

容易患腎結石的人仕應限制進食含大量草酸的食物