

## 含高量鉀質的食品（每份所含鉀質多過 200 毫克）

Potassium Content of Common Foods High (Over 200 mg per serving)

### 蛋白質

三安士	牛肉
三安士	雞肉
三安士	豬肉
三安士	魚
三安士	帶子
半碗	乾豆
二湯匙	花生醬

### 奶類

八安士	牛奶
八安士	豆漿

### 果汁

四安士	西柚汁
四安士	橙汁
四安士	西梅汁

### 蔬菜

半碗	鮮竹筍
半碗	西蘭花
半碗	油菜
半碗	苦瓜
半碗	蓮藕
半碗	南瓜
半碗	菠菜
半碗	通菜
半碗	西洋菜
一個細	蕃茄
一個中	馬鈴薯（薯仔）
一個中	蕃薯
二至三個細	芋頭

### 水果

四份一個	牛油果
三粒細	杏
一隻細	香蕉
半碗	香瓜
五粒	紅棗、蜜棗
半碗	榴槤
二粒	無花果乾
半碗	蜜瓜
一個中	蕃石榴
一個	奇異果
五粒	枇杷果
一個細	芒果
一個細	桃駁李
一個中	橙
半碗	木瓜
五粒	西梅（黑棗）
半個	石榴
一個細	柿
四份一碗	葡萄乾（提子乾）

如需要限制進食鉀質，  
 每日不應多過 2,000 毫克。