

鉀的食物來源

鉀是一種天然存在於食物中的礦物元素。它對人體有多種作用：

- 1 幫助穩定血壓
- 1 保障神經和肌肉系統的運作。

鉀元素的目標攝入量是多少？

下表列出的是健康成人的鉀元素建議攝入量。如您有腎臟疾病或服用某些藥物，您可能需要限制飲食中的鉀含量。請諮詢您的醫護人員，了解多少鉀對您的身體是健康的。

年齡	建議攝入量 (毫克/天)	上限
19歲及以上的男性	3400	未設定鉀攝入量上限
19歲及以上的女性	2600	
19歲及以上的孕婦	2900	
19歲及以上的哺乳期婦女	2800	

鉀的食物來源

鉀是一種天然存在於食物中的礦物元素。了解食物中的鉀含量能幫您選擇適合自己需要的飲食。使用下表了解各食物中的鉀含量。食品標籤上也可能會列出鉀的含量。

水果中的鉀含量 (超過200毫克)	份量	鉀 (毫克)
人心果 (香肉果)	1個	774
榴蓮	125 毫升 (½杯)	560
椰棗	3個 (去核)	501
百香果	125 毫升 (½杯)	434

香蕉	1個（中等大小）	422
菠蘿蜜	125 毫升（½杯）	391
大蕉	125 毫升（½杯）	390
番石榴	125 毫升（½杯）	364
桃子（新鮮）	1個（中等大小）	285
無花果	3個（小） - 直徑 3.8cm	279
木瓜	半個	278
葡萄乾	60 毫升（¼杯）	275
油桃	1個	273
鮮杏	3個	272
日本甜柿	1個（直徑 6.4 cm）	270
杏乾	6片	244
橙子	1個（中等大小）	237
仙人掌梨	1個	227
甜瓜塊	125 毫升（½杯）	226
石榴籽	125 毫升（½杯）	217
奇異果	1個（中等大小）	215
帶皮的梨（生）	1個（中等大小）	206
西梅乾	3個	209
白蘭瓜塊	125 毫升（½杯）	205

Ch: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

水果中的 鉀含量 (101-200毫克)	份量	鉀 (毫克)
蘋果	1個 (中等大小)	195
歐洲葡萄 (紅葡萄、綠葡萄)	20粒	187
大黃 (生)	125 毫升 (½杯)	186
小甜橘	125 毫升 (½杯)	182
車厘子	10個	182
榲桲	1個	181
金桔	5個	177
芒果	半個	174
荔枝	125 毫升 (½杯)	172
桃子 (罐裝, 包括果肉及液體)	125 毫升 (½杯)	169
西柚 (粉色或紅色)	半個)	166
鳳梨 (罐裝)	125 毫升 (½杯)	160
新鮮士多啤梨	125 毫升 (½杯)	134
切半的梨 (罐裝)	125 毫升 (½杯)	126
新鮮黑莓	125 毫升 (½杯)	123
什錦水果 (罐裝, 包括果肉及液體)	125 毫升 (½杯)	119
酸漿果	125 毫升 (½杯)	115
野生酸蘋果	125 毫升 (½杯)	113
羅甘莓 (冷凍)	125 毫升 (½杯)	113
李子	1	104

Ch: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

水果中的 鉀含量 (0-100毫克)	份量	鉀 (毫克)
波森莓 (冷凍)	125 毫升 (½杯)	97
蘋果醬	125 毫升 (½杯)	95
新鮮鳳梨	125 毫升 (½杯)	95
西瓜	125 毫升 (½杯)	90
菠蘿蜜 (罐裝、瀝乾)	125 毫升 (½杯)	90
大黃 (冷凍)	125 毫升 (½杯)	78
新鮮藍莓	125 毫升 (½杯)	59
山竹 (罐裝、瀝乾)	125 毫升 (½杯)	50
新鮮蔓越莓	125 毫升 (½杯)	43

蔬菜的 鉀含量 (超過>200毫克)	份量	鉀 (毫克)
土豆 (連皮烤)	1個 (中等大小)	941
罐裝番茄膏	60 毫升 (¼杯)	707
甜菜葉 (沸煮並瀝乾)	125 毫升 (½杯)	692
烤地瓜 (烤熟後去皮)	1個 (中等大小)	542
瑞士甜菜 (煮沸並瀝乾)	125 毫升 (½杯)	508
牛油果	½個	487
山藥 (沸煮並瀝乾)	125 毫升 (½杯)	481
搗碎的土豆加乳脂2%的牛奶	125 毫升 (½杯)	398
罐裝番茄沙司	125 毫升 (½杯)	385

Ch: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

新鮮荸薺	125 毫升 (½杯)	383
耶路撒冷朝鮮薊/菊芋 (生)	125 毫升 (½杯)	340
竹筍 (沸煮並瀝乾)	125 毫升 (½杯)	338
捲心菜 / 白菜 (沸煮並瀝乾)	125 毫升 (½杯)	333
菠菜 (冷凍、煮沸、瀝乾)	125 毫升 (½杯)	303
防風根 (煮沸並瀝乾)	125 毫升 (½杯)	302
茼蒿 (煮沸並瀝乾)	125 毫升 (½杯)	301
絲蘭 (生)	125 毫升 (½杯)	295
番茄	1個 (中等大小)	292
甜菜根 (沸煮並瀝乾)	125 毫升 (½杯)	274
辣椒 (紅或綠)	125 毫升 (½杯)	269
南瓜 (罐裝)	125 毫升 (½杯)	267
抱子甘藍 (煮沸並瀝乾)	4	266
冬西葫蘆 (各種類型、烤製)	125 毫升 (½杯)	261
芋葉梗 (烹煮)	125 毫升 (½杯)	254
洋薊心 (煮沸並瀝乾)	125 毫升 (½杯)	254
罐裝混合蔬菜汁	125 毫升 (½杯)	247
胡蘿蔔 (生)	1個 (大)	230
芹菜 (烹煮)	125 毫升 (½杯)	225
玉米 (沸煮並瀝乾)	1個 (中等)	225
大白蘿蔔 (沸煮並瀝乾)	125 毫升 (½杯)	221
雪豆 (煮沸並瀝乾)	125毫升 (½ 杯)	203

Ch: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

蘆筍（煮沸並瀝乾）	6根	202
-----------	----	-----

蔬菜的 鉀含量（101-200毫克）	份量	鉀 （毫克）
茴香（生）	125 毫升（½杯）	190
黏果酸漿（生）	125 毫升（½杯）	187
夏西葫蘆（各種類型、煮沸並瀝乾）	125 毫升（½杯）	183
菠菜（生）	250 毫升（1 杯）	177
乾海藻	125 毫升（½杯）	176
芹菜（生）	125 毫升（½杯）	165
白蘑菇（生）	125 毫升（½杯）	161
切碎的生西藍花	125 毫升（½杯）	147
長葉萵苣 / 羅馬生菜（生）	250 毫升（1 杯）	146
蕪菁（沸煮並瀝乾）	125 毫升（½杯）	146
肥根芹菜（煮沸並瀝乾）	125 毫升（½杯）	142
大白菜（煮沸並瀝乾）	125 毫升（½杯）	141
大白蘿蔔（生）	125 毫升（½杯）	139
綠甜椒	125 毫升（½杯）	138
茄子（熟）	250 毫升（1 杯）	129
蕨菜（冷凍、煮熟）	125 毫升（½杯）	129
罐裝酸菜（瀝乾）	125 毫升（½杯）	128
洋蔥（生）	125 毫升（½杯）	123
黃/綠四季豆（生）	125 毫升（½杯）	123

Ch: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

芥藍（煮沸並瀝乾）	125 毫升（½杯）	121
芥菜（沸煮並瀝乾）	125 毫升（½杯）	120
秋葵（沸煮並瀝乾）	125 毫升（½杯）	114

蔬菜的 鉀含量（0-100毫克）	份量	鉀 （毫克）
菊苣（生）	125 毫升（½杯）	100
金線瓜（煮沸瀝乾）	125 毫升（½杯）	96
綠豌豆（冷凍，煮沸並瀝乾）	125 毫升（½杯）	93
白菜（生）	125 毫升（½杯）	93
花菜（煮沸瀝乾）	125 毫升（½杯）	93
黃瓜（生）	125 毫升（½杯）	92
萵薺（罐裝）	125 毫升（½杯）	87
生菊苣/芽菜（生）	125 毫升（½杯）	83
生豆芽	125 毫升（½杯）	82
結球萵苣（生）	250 毫升（1 杯）	82
豆薯（煮沸瀝乾）	125 毫升（½杯）	74
生紫菊苣	125 毫升（½杯）	64
西洋菜（生）	125 毫升（½杯）	60
竹筍（罐裝）	125 毫升（½杯）	55
芝麻菜（生）	125 毫升（½杯）	39
冬瓜（煮沸瀝乾）	125 毫升（½杯）	5

Ch: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

葡萄葉（瀝乾）	125 毫升（½杯）	2
---------	------------	---

穀物	份量	鉀 (毫克)
麥麩球/棒	125 毫升（½杯）	340 - 442
麥麩片	250 毫升（1 杯）	320
大粒燕麥片（烹煮）	175 毫升（¾ 杯）	171
藜麥（煮熟）	125 毫升（½杯）	168
燕麥麩皮（烹煮）	175 毫升（¾ 杯）	148
即食燕麥（烹煮）	1包	129
煮熟的糙米	125 毫升（½杯）	81
全穀物或全麥麵包	1片	71
意大利麵（煮熟）	125 毫升（½杯）	33

蛋白質食物	份量	鉀 (毫克)
牛奶、優格和奶酪		
用牛奶沖泡的麥乳精或阿華田 [®]	250 毫升（1 杯）	576
巧克力奶（1%）	250 毫升（1 杯）	449
牛奶或酪乳（1%）	250 毫升（1 杯）	393
優格（原味或果味）（1%）	175 毫升（¾ 杯）	333
切達奶酪（切塊）	125 毫升（½杯）	106
鄉村奶酪（1%）	125 毫升（½杯）	103

Ch: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

豆類和扁豆		
豆子（焗豆、罐裝、原味或素食）	175 毫升（¾ 杯）	421 - 552
豆子（腰豆、海軍豆、黑豆或斑豆，經過烹煮）	175 毫升（¾ 杯）	541
煮熟的小扁豆	175 毫升（¾ 杯）	540
鷹嘴豆粉	125 毫升（½ 杯）	411
強化大豆飲品（各種口味）	250 毫升（1 杯）	380
豆類、蠶豆或鷹嘴豆（烹煮）	175 毫升（¾ 杯）	345
豆腐（軟、硬、特硬）	150克 / 175毫升（¾ 杯）	182 - 222
堅果和種籽		
南瓜或胡瓜籽仁（烤）	60 毫升（¼ 杯）	454
漢麻籽（去殼）	60 毫升（¼ 杯）	448
烘烤杏仁	60 毫升（¼ 杯）	250
乾烤花生	60 毫升（¼ 杯）	235
天然花生醬	30毫升（2 湯匙）	207
乾烤腰果	60 毫升（¼ 杯）	196
芝麻（乾燥、去殼）	60 毫升（¼ 杯）	141
核桃（剝碎）	60 毫升（¼ 杯）	131
乾烤大胡桃	60 毫升（¼ 杯）	118
肉、禽、魚、蛋		
大比目魚（烘烤）	75克（2½ 盎司）	396
鮭魚（烘烤）	75克（2½ 盎司）	379
鱒魚（烘烤）	75克（2½ 盎司）	347

Ch: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

牛肉（牛排或烤牛肉）	75克（2½ 盎司）	206
豬肉（經烹煮）	75克（2½ 盎司）	292
白肉火雞（經烹煮）	75克（2½ 盎司）	265
黑肉火雞（經烹煮）	75克（2½ 盎司）	212
羊肉（經烹煮）	75克（2½ 盎司）	264
雞肉（白色和黑肉，經烹煮）	75克（2½ 盎司）	182
罐裝白肉金槍魚	75克(2½ 盎司)	134
全蛋（大）	1個	57

其他食品	份量	鉀 (毫克)
用鉀製成的替代鹽*	1.2克（¼ 茶匙）	610 - 651
巧克力（純度 45 - 59%，固態）	100克	559
糖蜜（赤糖糊）	15 毫升（1 湯匙）	518
強化杏仁飲料（香草）	250 毫升（1 杯）	375
蔗糖黑糖醬	15 毫升（1 湯匙）	311
伍斯特郡醬汁	15 毫升（1 湯匙）	135
烹煮咖啡	250 毫升（1 杯）	123
泡茶	250 毫升（1 杯）	93
強化大米飲品	250 毫升（1 杯）	70
醬油（中式及日式）	15 毫升（1 湯匙）	39 - 82
楓葉糖漿	15 毫升（1 湯匙）	45

Ch: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

市售酸甜醬	15 毫升 (1 湯匙)	18
-------	--------------	----

資料來源：加拿大政府《加拿大營養文檔》（2019年7月查詢） <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

*許多替代鹽的鉀含量都較高。請諮詢醫護人員，查看適合您的選擇。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電8-1-1並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務，請致電8-1-1獲取該服務。您撥打8-1-1時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ "Cantonese", "Mandarin", "Mandarin (Taiwan)" or "Chinese"），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站 www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130 多種語言的翻譯服務。