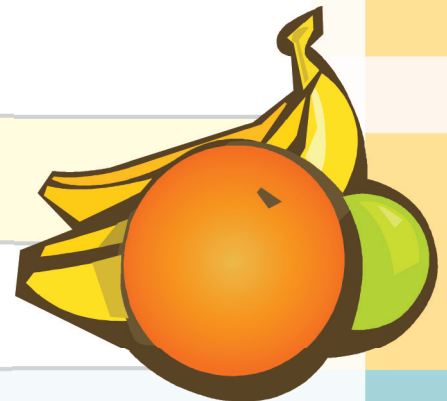




高鉀食物含量

水果的鉀含量(可食部份100公克)

鉀含量	水 果
0-50 毫克	鳳梨、柑橘
51-100 毫克	葡萄柚、小玉、山竹、海梨、蓮霧、 土芒果、金煌芒果、愛文芒果、金棗、 五爪蘋果、西瓜、水蜜桃
101-150 毫克	文旦、桔子、青玉蘋果、富士蘋果、水梨、 柳丁、檸檬、海頓芒果、葡萄、西洋梨、 粗梨、加州李、李子、香吉士、青龍蘋果、 加州葡萄、白葡萄、白柚、土芭樂、枇杷、 泰國芭樂、柿子、甜柿
151-200 毫克	紅毛丹、新疆哈密瓜、荔枝、草莓、 聖女蕃茄、酪梨、紅龍果、椰子、哈密瓜、 玫瑰桃、棗子、石榴、百香果
201-250 毫克	蕃茄、櫻桃、木瓜、香瓜、狀元瓜、人蔘果
251-300 毫克	龍眼、仙桃、奇異果、香蕉、桃子
301-350 毫克	美濃瓜、芭蕉
350-400 毫克	釋 迦
401-450 毫克	榴 槿



*同一欄內，由低至高排列(愈前面的愈低)。

資料來源：行政院衛生署



高鉀食物含量

蔬菜(含部份澱粉根莖類)的鉀含量(100公克)

鉀含量	蔬 菜
0-50 毫克	絲瓜、海帶、木耳、梅乾菜
51-100 毫克	苜蓿芽、榨菜、豆薯、隼人瓜、葫蘆瓜、蒲瓜、胡瓜
101-150 毫克	山東白菜、冬瓜、澎湖絲瓜、萵苣、甜椒、綠豆芽、韭菜黃、洋蔥、甘藍
151-200 毫克	青蔥、花蓮豆、苦瓜、甜豌豆、菜豆、敏豆、醃瓜、白筍、包心白菜、鹹菜、芥菜、玉米筍、花胡瓜、籮蔔、韭菜花、金針菜、白玉米、茄子
201-250 毫克	蕃茄、粉豆、黃秋葵、美國芹菜、香芫荽、紫甘藍、小白菜、芥藍、萵苣葉、花椰菜、油菜花、玉米、蘆筍、龍鬚菜、菱角
251-300 毫克	紅鳳菜、嫩薑、油菜、蓮藕、球莖甘藍、麻竹筍、綠蘆筍、薑、香菇、雪裡紅、胡蘿蔔、甘薯、青江菜、皇冠菜、馬鈴薯、黃豆芽、青蒜、美國空心菜、南瓜
301-350 毫克	鵝菜心、紅蔥頭、甘薯葉、芹菜、猴頭菇、九層塔、荷蘭豆菜心、厥子、絲瓜花、蠔菇、辣椒、竹筍、黑甜菜、鵝仔白菜、青花菜、半天筍、洋菇
350-400 毫克	韭菜、牛蒡、紅莧菜、柳松菇、茼蒿、蓮子、豌豆
401-500 毫克	芋莖、空心菜、金針菇、荸薺、菠菜、芫荽、芋頭、花豆、草菇
501-600 毫克	莧菜、川七
601-700 毫克	皇帝豆



*同一欄內，由低至高排列(愈前面的愈低)。

*燙過之後，大部份的鉀會流失。所以，含高鉀的蔬菜可燙過後再炒或再拌油。