

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	水 果
0~100毫克	絲瓜、海帶、木耳、黃豆芽、蘆筍、洋菜、榨菜、蒲瓜
100~200毫克	冬瓜、豆薯、絲瓜、甘藍、胡瓜、絲瓜、苦瓜、菜豆、醃瓜、筊白筍、結球白菜、花胡瓜、蘿蔔、金針菜、韭菜花、茄子、高麗菜藍、芥藍菜嬰
201~300毫克	苜蓿芽、番茄、黃秋葵、美國芹菜、紫甘藍、小白菜、芥藍、花椰菜、油菜花、玉米、蘆筍、龍鬚菜、菱角、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、清江菜、皇冠菜、美國空新菜、白蠔菇、豌豆
301~500毫克	紅鳳菜、鵝菜心、甘薯葉、芹菜、猴頭菇、九層塔、荷蘭豆、菜心、厥子、絲瓜花、黑甜菜、青花菜、半天筍、洋菇、甘薯、馬鈴薯、南瓜、甜椒、牛蒡、紅莧菜、柳松菇、萵苣、蓮子芋莖、空心菜、金針菇、萵薺、菠菜、芋頭、草菇、茴香、花生
501~1000毫克	莧菜、川七、辣椒、皇帝豆、綠豆、毛豆、梅乾菜
1000毫克以上	紅豆、花豆、紫菜、髮菜、乾香菇、枸杞、紅毛苔、乾長辣椒

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。

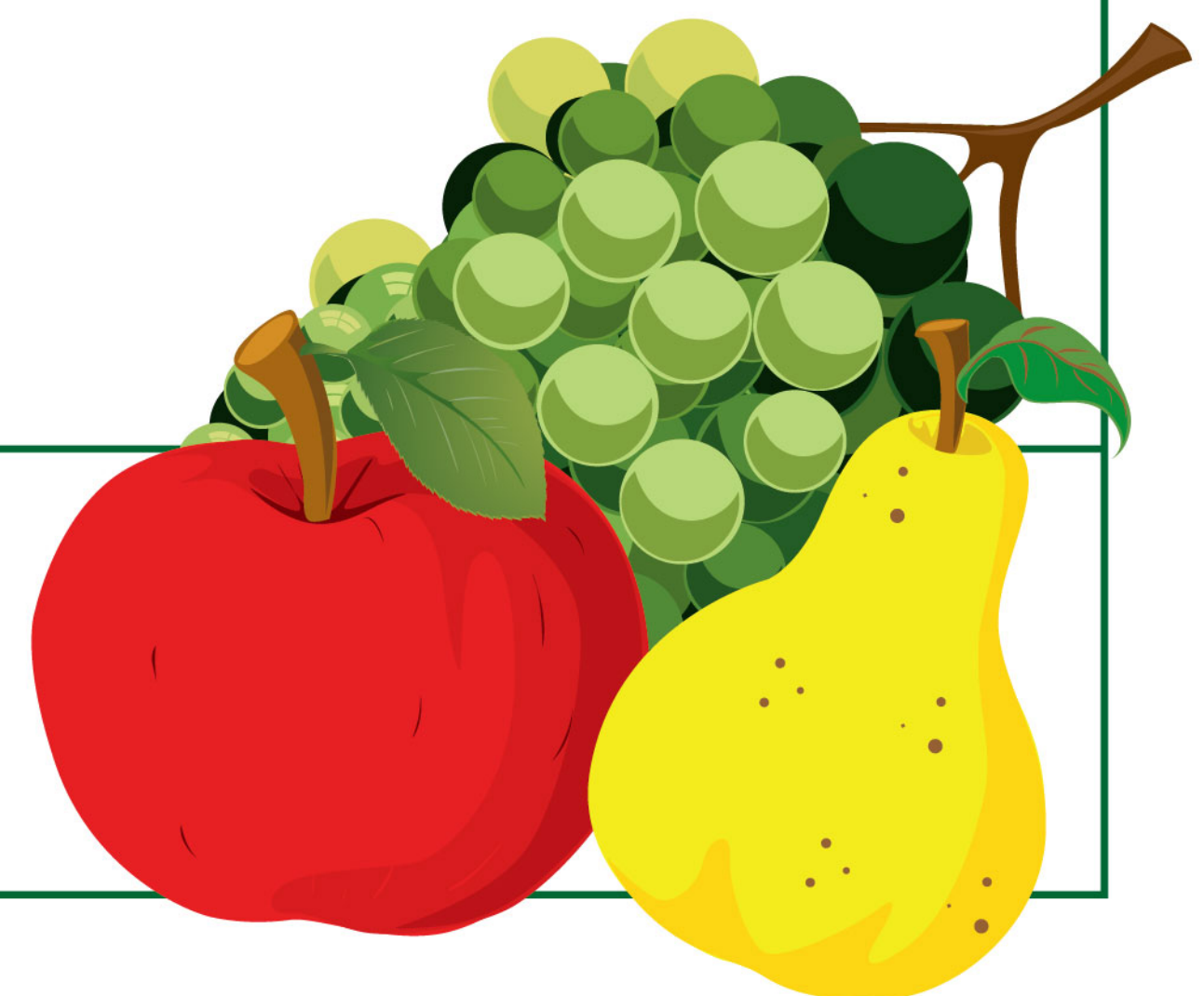


資料來源：行政院衛服部食品藥物管理署、台北榮總衛教網站

高鉀食物含量

水果的鉀含量(可食部位100公克)

鉀含量	水 果
0~100毫克	鳳梨、柑橘、葡萄柚、山竹、海梨、蓮霧 土芒果、金棗、五爪蘋果、西瓜、水蜜桃
100~200毫克	文旦、桔子、富士蘋果、水梨、柳丁、檸檬、海頓芒果、葡萄、西洋梨、粗梨、李子、香吉士、青龍蘋果、加州葡萄、白柚、土芭樂、枇杷、泰國芭樂、柿子、甜柿、金煌芒果、愛文芒果、紅毛丹、新疆哈密瓜、玫瑰桃、棗子、荔枝、草莓
201~300毫克	龍眼、仙桃、奇異果、香蕉、桃子、酪梨、紅龍果、椰子、哈密瓜、百香果、櫻桃、木瓜、香瓜
301~500毫克	美濃果、芭蕉、釋迦、榴槤
500~1000毫克	葡萄乾、柿餅
1000毫克以上	龍眼乾



資料來源:行政院衛服部食品藥物管理署、台北榮總衛教網站



佛教慈濟醫療財團法人
台北慈濟醫院
Taipei Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

張貼日期	張貼地點
2025年09月15日	腎臟科
清除日期	負責單位
2027年09月15日	腎臟科/分機 2350