



高鉀飲食原則/限鉀

人體內的正常值是 3.5~5.5mg/dl, 大多數食物均含鉀, 鉀離子太高會引發心律不整, 甚至心臟衰竭, 因此在飲食攝取上需特別注意。

一、低鉀小秘方

1. 鉀離子普遍存於各種食物中, 蔬菜以熱水川燙後, 鉀會流失於湯汁中, 瀝乾湯汁後再烹調食用。
2. 避免攝取含高鉀食物, 包括濃肉湯、雞精、牛肉汁、牛肉精、人參精、咖啡、茶、運動飲料、乾燥水果、堅果類、巧克力、梅子汁、蕃茄醬等。
3. 市售低鈉、低鹽醬油或低鹽等常將鹽分中的鈉以代替, 不宜任意使用。
4. 蔬菜類需先用大量清水煮 3~5 分鐘, 撈起後除去湯汁, 再以油拌或油炒。且少選擇含鉀高的蔬菜、水果。
5. 水果除限量外, 先切小塊泡開水亦可減少鉀的攝取。
6. 咖啡含鉀高宜少喝。
7. 盡量減少便秘, 因為大腸會排泄鉀, 一旦發生便秘容易引起鉀的累積。
8. 熱量攝取足夠, 否則會引起體內組織分解而放鉀。

二、食物分類表(100g)

食物類別	低、中鉀食物(<300 毫克)	高鉀食物(>300 毫克)
澱粉類	米苔目、米粉、蒟蒻、白飯、西谷米、玉米粒、土司、波羅麵包、饅頭、穀類早餐、糙米、小米、胚芽米、高纖米、甘藷、	小麥胚芽、麥片、山粉圓、芋頭、蕎麥、糙米、即食燕麥片、小麥、養生麥粉、黑



	薏仁、大麥片、芝麻糊、蓮藕粉	糯米、馬鈴薯
蔬菜類	洋菜、海帶、蘆筍、木耳、黃豆芽、絲瓜、榨菜、蒲瓜、山東白菜、甘藍、苦瓜、菜豆、青蔥、筍白筍、金針菜、韭菜花、蘿蔔、茄子、花椰菜、小白菜、油菜花、芥蘭、萵苣、花瓜、冬瓜、澎湖絲瓜、綠竹筍、香菇	乾海帶、紫菜、髮菜、皇帝豆、花豆、蠶豆、杏仁、毛豆、花生、栗子、芝麻醬、蓮子、素雞、豆腐皮、川七、莧菜、草菇、梅乾菜、波菜、萵薺、空心菜、金針菇、茼蒿、牛蒡、山藥、韭菜、蕃薯葉、芹菜、甜椒
水果類	鳳梨、芒果青、柑橘、小玉、山竹、葡萄柚、蓮霧、海梨、土芒果、金棗、西瓜、水蜜桃、蘋果、李子、葡萄、白柚、甜柿、枇杷、芭樂	龍眼乾、葡萄乾、紅棗、柿餅、榴槤、釋迦、芭蕉、美濃瓜、瓜類、桃子、奇異果、香蕉、仙桃、龍眼、番茄
魚貝肉 蛋類	鴨血、章魚、文蛤、蝦仁、雞蛋、白鯧魚、牛肉、豬肉、紅蟳、鵝肉、仔、虱目魚、雞胗、田雞、秋刀魚、九孔、白帶魚	柴魚片、干貝、小魚乾、蝦米、豬肉乾、香魚片、黑鯧、鴨賞、豬肉鬆、魷魚絲、蝦皮、臘肉、蒟香腸、鱈魚、斑節蝦、吳郭魚
乳品	優酪乳、乳酪、養樂多、牛奶、雞蛋布丁、鮮乳酪、低脂保久乳、低脂鮮乳、全脂保久乳、全脂鮮乳、羊奶保久乳、冰淇淋(香草)	脫脂即溶奶粉、低脂奶粉、全脂即溶奶粉、羊乳片、煉乳、奶精

以上內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章：

日期