

顧腰子好朋友

——鉀啥咪



鉀在人體中的工作：

1. 參與神經運動傳導
2. 參與肌肉收縮
3. 調解體內酸鹼值



高血鉀會對身體有什麼影響呢？

1. 手指嘴唇僵硬
2. 肌肉僵硬無力
3. 舌頭僵硬難說話
4. 心律不整或停止



出現高鉀症狀的處理：

1. 不吃生菜、茶、咖啡、果汁、中藥湯汁、不用低鈉鹽、薄鹽醬油，因為他們是用鉀取代鈉，容易造成高血鉀。
2. 有些高血壓藥、利尿劑會讓鉀升高，可和醫師討論如何用藥。
3. 養成每天大便的習慣。



一般的食物要注意哪些？

1. 罐頭、加工食品、地瓜、生菜、金針菇、香蕉為高鉀食品要避免食用。
2. 水果中要特別注意楊桃！楊桃不是高鉀食物，但是部分楊桃品種及產品會造成腎友打嗝，所以不適合！



很想吃的時候要甚麼半？

1. 少吃或吃低鉀食物。
2. 改變烹飪方式，把菜切絲切丁後用水煮，讓鉀離子溶在水中再烹飪就可以囉！

當鉀離子太低也會出現低血鉀症狀，我們就要攝取高鉀飲食，必要時，可以補充氯化鉀錠劑。

