

钾

钾是人体很重要的矿物质，主要是帮助心脏和肌肉保持正常功能。

当肾脏功能衰竭时，摄取过多的钾将让血液里的钾含量过高，而导致心跳不规律、虚弱和呼吸困难。

当您的血钾过高时，适量的控制钾的摄取量是十分重要的。

您血液里的钾含量是 _____ mmol/L (理想标准: 3.5 - 5.0mmol/L)

因此，您应避免食用高钾的食物，例如：

- 全麦或未精制的谷粮、面包和饼干
- 坚果、籽类和制成品，例如：巧克力、花生酱
- 椰子和制成品，例如：椰浆、加椰 (kaya)
- 罐装或新鲜蔬果汁，传统草药，浓咖啡/浓茶，可可/麦芽饮料，牛奶，酒精饮料
- 椰糖，糖蜜，枫糖，太妃糖，甘草
- 高钾含量的代盐，瓶装酱，浓缩蔬菜汁/肉汁，鸡精，浓缩汤块
- 高钾含量的水果和蔬菜

在日常饮食中，每日选择 2 份少量或中等钾含量的水果

水果					
少量 每份 < 150 毫克		中等 每份 150 - 250 毫克		高钾 每份 > 250 毫克	
苹果 (小)	1 粒	樱桃	10 颗	杏脯 (小) (Apricot)	4 粒
蓝莓	½ 杯	仁心 (Chiku)	1½ 粒	鳄梨 (中) (Avocado)	1 粒
蔓越橘 (Cranberry)	100g	Duku	10 粒	香蕉 (小)	1 条
龙珠果	½ 粒	冷刹 (Langsat)	10 粒	枣	2 颗
葡萄	10 颗	荔枝	6 粒	无花果 (小) (Fig)	2 粒
葡萄柚	½ 粒	橙 (小)	1 粒	蜜瓜	1 片
番石榴	½ 粒	木瓜	1 片	波罗密	2 种子
柠檬	1 粒	白香果	2 粒	奇异果 (中)	1 粒
酸柑	1 粒	桃子 (中)	1 粒	芒果 (中)	½ 粒
龙眼	10 颗	柿子	1 粒	油桃 (中) (Nectarine)	1 粒
山竹 (中)	4 粒	李子 (小)	2 粒	石榴 (Pomegranate)	½ 粒
梨 (小)	1 粒	柚子	3 片	干梅子 (Prune)	4 粒
黄梨	1 片	覆盆子/山莓	1 杯	哈蜜瓜	1 片
红毛丹 (中)	4 粒	草莓	1 杯	红毛榴连 (Soursop)	1 片
水蓊	4 粒	柑 (中)	1 粒	干果 (例: 葡萄干)	1 汤匙 (20g)
西瓜	1 片				
罐头水果 (沥干果汁/ 糖浆)	½ 杯				

在日常饮食中，选择 2 份少量或中等钾含量的蔬菜

蔬菜		
1 份= 100g (¼杯) 煮熟; 100g 无叶-未煮熟; 150g 有叶-煮熟		
少量 每份 < 200 毫克	中等 每份 200 - 350 毫克	高钾 每份 > 350 毫克
豆芽 茄子 包菜 灯笼椒 红萝卜 (冷冻/煮熟) 黄瓜 乌龟豆 四季豆 葫芦/瓢瓜 - 所有种类 毛瓜 蕹菜/空心菜 (<i>Kangkong</i>) 生菜/莴苣 长豆 混合蔬菜(冷冻/煮熟) 蘑菇 - 罐装, 沥干 - 干蘑菇, 浸泡后沥干 洋葱 豌豆 (冷冻/煮熟) 大黄根 (<i>Rhubarb</i>) 青葱 黄豆饼 (<i>Tempeh</i>) 沙葛 冬瓜 西葫芦(<i>Zucchini</i>)	芦笋 白菜 花椰菜 红萝卜 芹菜 韭菜 辣椒 (青/红) 羊角豆 青蒜 (<i>Leeks</i>) 扁豆 (煮熟/ dhal) 利马豆 (<i>Lima bean</i>) 豌豆 (生/干) 糖荚豌豆/甜豌豆 金瓜 玉蜀黍 (冷冻/煮熟) 番茄 (生/罐装)	竹笋 芥兰花 菜心 鹰嘴豆 (<i>Chick peas</i>) 山奈叶 (<i>Pucuk paku</i>) 新鲜蘑菇 芥兰 枸杞菜 莲藕 臭豆 芭蕉花 (<i>Plantain flower</i>) 马铃薯 紫菜 菠菜 番薯 番薯叶 马蹄 番茄酱 芋头



- 即使您选择了低钾食物，食用过量的水果或蔬菜也会导致高血钾。
- 通过不同的烹制方法可降低食物中的钾含量。例如：100 克的去皮马铃薯在水煮后比起生马铃薯少了 30%的钾含量。建议您食用煮熟的蔬菜，避免生食。

如何减少食物中的钾含量

1



把蔬菜切成小块



洗净后将蔬菜浸泡在水中
至少 1-2 小时



将水沥掉后，烹煮蔬菜

2



将根茎类的蔬菜（例：马铃薯）放在
大量的水里煮沸，然后将水沥掉

3



避免使用高钾的盐替代品

4



食用罐装水果和蔬菜前，
沥掉罐内的果汁或糖浆

5



避免淋上酱汁，因为酱汁含有
大量的钾和磷

6



使用颗粒香料，而不是粉状香料

如您有任何疑问，请向您的营养师咨询详情。

