

	文件類別	衛教單張	文件編號			3-063-057		
			版次	2	頁次	Page 1 of 1		
	文件名稱	如何降低食物中鉀的攝取	制定日期			2013/01/31		
			修訂日期			2017/06/15		

- 一、 鉀離子易容易溶於水中，普遍存在於各類食物中。
- 二、 將蔬菜切成小片以熱水燙起後撈起，再以油炒或油拌，可以減少鉀。的攝取量。
- 三、 食物經煮熟後，鉀會流失於湯汁中所以不可以喝湯。
- 四、 不宜任意使用市售低鈉或薄鹽醬油或半鹽低鹽等。
- 五、 避免食用含高鉀食物包括濃湯、雞精、牛肉精、牛肉汁、人蔘類、咖啡、茶、運動飲料、哈密瓜、乾燥水果、堅果類、巧克力、梅子汁、蕃茄醬等。

高鉀水果	香蕉、哈密瓜、香瓜、柳丁、草莓、奇異果、榴槤、釋迦、芭樂、椰子、龍眼、櫻桃
低鉀水果	蘋果、梨子、鳳梨、西瓜、蓮霧
高鉀蔬菜	空心菜、菠菜、紅鳳菜、竹筍類、菇類、馬鈴薯、蕃茄