

含高量鉀質的食品

(每份所含鉀質多過 200 毫克)

Potassium Content of Common Foods
High (Over 200 mg per serving)

蛋白質

三安士	牛肉
三安士	雞肉
三安士	豬肉
三安士	魚
三安士	帶子
半碗	乾豆
二湯匙	花生醬

奶類

八安士	牛奶
八安士	豆漿

果汁

四安士	西柚汁
四安士	橙汁
四安士	西梅汁

蔬菜

半碗	鮮竹筍
半碗	西蘭花
半碗	油菜
半碗	苦瓜
半碗	蓮藕
半碗	南瓜
半碗	菠菜
半碗	通菜
半碗	西洋菜
一個細	蕃茄
一個中	馬鈴薯 (薯仔)
一個中	蕃薯
二至三個細	芋頭

水果

四份一個	牛油果
三粒細	杏
一隻細	香蕉
半碗	香瓜
五粒	紅棗、蜜棗
半碗	榴槤
二粒	無花果乾
半碗	蜜瓜
一個中	蕃石榴
一個	奇異果
五粒	枇杷果
一個細	芒果
一個細	桃駁李
一個中	橙
半碗	木瓜
五粒	西梅 (黑棗)
半個	石榴
一個細	柿
四份一碗	葡萄乾 (提子乾)