

# 鉀與腎病患者的飲食 - 中式食品

## Potassium and Your Kidney Diet - Chinese Foods

### ▶ 甚麼是鉀？ What is potassium?

鉀是人體內的一種礦物質，有助保持心臟、神經和肌肉運作正常。

### 為什麼需要留意飲食中的鉀？

Why do I need to pay attention to potassium in my diet?

- 健康的腎臟能去除體內多餘的鉀。
- 鉀可能會在腎病患者的體內積聚。
- 血內含鉀量過高，可導致腳趾和手指刺痛、肌肉軟弱、心跳不穩，甚至令心跳停止。

### 若血鉀偏高，可如何控制？

What can I do to control my blood potassium level if it is high?

- 飲食均衡。
- 細閱食品標籤，避免進食有鉀添加劑的食物。
  - 鉀添加劑的例子包括：氯化鉀(potassium chloride)、磷酸鉀(potassium phosphate)、乳酸鉀(potassium lactate)和檸檬酸鉀(potassium citrate)。
  - 含有鉀添加劑的食物包括：加工肉類、替代肉類的素食、電解質飲料(例如寶礦力、葡萄適、佳得樂Gatorade)，和一些低鈉(低鹽)產品(例如低鈉罐頭湯)。



高血鉀可能會導致心臟停頓。



少吃加工肉類，以減少吃進鉀添加劑。

少喝果汁、少用醬汁和  
少吃乾果



- 少喝果汁、少用醬汁和少吃乾果。
- 使用能減少鉀的烹調方法：
  - 烹煮根莖類蔬菜 (例如：馬鈴薯、蕃薯、甘薯和冬日南瓜)時, 先去皮、切細和用水煮兩次, 然後將水倒掉。
  - 罐頭豆 (例如浸水的罐頭鷹嘴豆、腰豆和小扁豆) 須隔水和沖水。
  - 乾豆隔夜浸透, 根莖類蔬菜浸2至4小時, 煮前將水倒掉。
- 多些選擇含鉀量較低的食物。
- 留意份量大小。一大份的低鉀食物也可以變成高鉀量的食物。
- 吃足夠但不過量的蛋白質。跟營養師商量您每日需要吸取多少蛋白質。
- 若有以下情況,請跟醫護人員商量：
  - 便秘。
  - 高血糖。
  - 正在服用可能會提高血鉀水平的藥物或營養補充劑。



罐頭豆 (例如浸水的罐頭鷹嘴豆、腰豆和小扁豆) 須隔水和沖水。

烹煮根莖類蔬菜 (例如馬鈴薯、蕃薯、甘薯和冬日南瓜)時, 先去皮、切細和用水煮兩次, 然後將水倒掉。



# 高鉀食物例子 Examples of High Potassium Foods

如果您的鉀含量高,請有限度進食這些食物,並與您的營養師討論您的食物選擇。

輕微加工或天然食物	加工食物	含有鉀添加劑的食物
 <p>馬鈴薯/甜薯/蕃薯/芋頭 (經過2次水煮除外)</p>	 <p>朱古力 (巧克力)</p>	 <p>鹽代替品</p>
 <p>乾果</p>	 <p>電解質飲料</p>	 <p>加工肉類/火腿/熱狗</p>
 <p>椰子水/椰奶</p>	 <p>果汁/蔬菜汁及冰沙飲品</p>	 <p>即食麵</p>
 <p>乳製品/豆奶 (限於每日1杯)</p>	 <p>朱古力奶(巧克力奶)</p>	 <p>低鹽罐頭湯</p>
 <p>咖啡(限於每日2杯)</p>	 <p>薯片</p>	 <p>低鹽V8果菜汁</p>
	 <p>薯條</p>	 <p>連麵包糠外層的炸肉塊</p>



**\*注意:** 天然保健品可能添加了鉀(例如:葡萄糖胺)。請向您的醫療人員查詢,確保您服用這些食物是安全的。

此表列出一些中餐飲食常見的食物：

<input checked="" type="checkbox"/> 選擇含鉀量較低的食物, 例如：		<input type="checkbox"/> 少吃含鉀量較高的食物, 例如：	
<b>蔬菜</b>		<b>蔬菜</b>	
芽菜	芥蘭	山藥 / 淮山	馬鈴薯
椰菜	四季豆	竹筍	南瓜
紅蘿蔔 / 甘筍 (煮熟)	秋葵	苦瓜	菠菜 (煮熟)
椰菜花	洋蔥	白菜	蕃薯 / 甘薯
合掌瓜	甜椒	西蘭花 / 百加利 (煮熟)	芋頭
菜心 (油菜)	豆角	白蘿蔔 (煮熟)	蕃茄
茄子 / 矮瓜	節瓜 (毛瓜)	蓮藕	茼蒿
芥菜	冬瓜	豆苗	意大利青瓜
<b>水果</b>		<b>水果</b>	
蘋果	桃子	杏子	無花果乾
漿果 / 莓	啤梨	牛油果	番石榴
櫻桃	菠蘿	香蕉	蜜瓜
葡萄	李子 / 布林	香瓜 / 皺皮瓜	奇異果
蜜柑	西瓜	椰子	柿
<b>其他食物</b>		<b>其他食物</b>	
南北杏	芡實	Bran Buds 糠粒	杞子
蜜棗	雲耳 / 木耳 / 黑木耳	咖啡 (每日多於兩杯)	百合
		乾果和果汁	蓮子
		瑤柱 / 干貝	加工肉類
		雪耳	羅漢果

# 含鉀量較低的蔬菜 Lower Potassium Vegetables

若沒有特別說明，則一個份量是指半杯(125 毫升)。

A菜 / 台灣生菜(生食)	蒲公英葉(生食)
苜蓿芽(生食)	茄子／矮瓜(煮熟)
芝麻菜(生食)	萵苣菜(生食)
露筍(生食／煮熟)	茴香(生食)
竹筍(罐裝,隔水)	芥菜(煮熟)
芽菜(生食／煮熟)	芥蘭(煮熟)
苦瓜(生食)	蒜頭(生食／煮熟)
西蘭花／百加利(生食／急凍煮熟)	葡萄葉(罐裝)
捲心菜／紹菜／紅捲心菜／皺葉甘藍菜(生食／煮熟)	四季豆(生食／罐裝／煮熟)
紅蘿蔔／甘筍(煮熟)	豆薯(生食)
椰菜花(生食／煮熟)	羽衣甘藍(生食／新鮮煮熟)
塊根芹(煮熟)	韭蔥(生食／煮熟)
西芹(生食)	生菜(生食)
萵筍(生食)	菇(罐裝)
合掌瓜(煮熟)	花菇(煮熟)
菊苣生菜(生食)	白磨菇(生食)
韭菜(生食)	仙人掌葉(煮熟)
菜心／油菜(煮熟)	秋葵(生食／煮熟)
茺茜(生食)	洋蔥(生食／煮熟)
粟米(罐裝)	洋茺茜(生食)
黃粟米(新鮮煮熟)	青豆(生食／罐裝／急凍煮熟)
青瓜(生食)	豆苗(生食)
白蘿蔔(生食)	

# 含鉀量較低的蔬菜 Lower Potassium Vegetables

若沒有特別說明, 則一個份量是指半杯(125 毫升)。

甜椒(生食/煮熟)	紫菜(海帶/海苔/裙帶菜)(生食)
菊苣(生食)	脆豌豆(生食)
小型洋蘿蔔(生食)	雪豆(生食)
菠菜(生食)	馬蹄(罐裝)
夏日南瓜(煮熟)(例如:魚翅瓜、蓮花果、彎頭南瓜)	西洋菜(生食)
小蕃茄/黏果酸漿(生食)	毛瓜/節瓜(生食/煮熟)
通菜/蕹菜(生食)	冬瓜(煮熟)
蕪菁/大頭菜/芥菜頭(生食/煮熟)	豆角(焗熟)
蕪菁葉/大頭菜葉/芥菜頭葉(煮熟)	意大利青瓜(生食)
<b>其他</b>	
南北杏	雲耳/木耳/黑木耳(乾)
蜜棗	紅棗/大棗
芡實	

## 請注意:

在更新這份資料期間, 我們尚未取得某些常見蔬菜在煮熟後的含鉀量:

- A菜 / 台灣生菜
- 韭菜
- 青瓜
- 生菜
- 金針菇
- 通菜 / 蕹菜
- 西洋菜



留意份量大小。  
大份的低鉀食物也可以變成高鉀量的食物。

# 含鉀量高的蔬菜 High Potassium Vegetables

若沒有特別說明, 則一個份量是指半杯(125 毫升)。

莧菜 (煮熟)	蠔菇 (生食)
朝鮮薊／雅芝竹 (生食／罐裝／急凍／煮熟)	大啡菇 (烤)
露筍 (罐裝)	花菇 (生食)
甜菜葉 (煮熟)	白蘑菇 (煮熟／乾)
竹筍 (生食／煮熟)	小型白蘿蔔 (煮熟)
苦瓜 (煮熟)	青豆 (新鮮煮熟)
白菜 (煮熟)	豆苗 (煮熟)
西蘭花／百加利 (新鮮煮熟)	日曬乾椒
孢子甘藍 (煮熟)	馬鈴薯 (煮熟)
牛蒡根 (煮熟)	南瓜 (罐裝／煮熟)
紅蘿蔔 (生食)	蕪菁甘藍 (煮熟)
樹薯 (生食)	紅蔥頭 (煮熟)
塊根芹 (生食)	雪豆 (煮熟)
西芹 (煮熟)	菠菜 (罐裝／煮熟)
瑞士厚皮菜 (焗熟)	冬日南瓜 (煮熟) (例如橡果瓜、奶油瓜、古巴瓜、日本南瓜)
白粟米 (新鮮煮熟)	蕃薯／甘薯 (罐裝／煮熟)
黃／白粟米 (急凍焗熟)	芋頭 (煮熟)
白蘿蔔 (煮熟)	蕃茄 (生食／醬／汁／碎／膏)
酸模葉 (生食)	茼蒿 (煮熟)
獨行菜 (焗熟)	甘薯 (煮熟)
羽衣甘藍 (急凍煮熟)	山藥/淮山, 新鮮 (生食／煮熟)
撒藍／球莖甘藍 (生食／煮熟)	馬蹄 (新鮮)
蓮藕 (煮熟)	意大利瓜／翠玉瓜 (煮熟)
金針菇 (生食)	

請注意: 在更新這份資料期間, 我們尚未取得某些常見蔬菜在煮熟後的含鉀量: A菜 (台灣生菜)、韭菜、青瓜、生菜、金針菇、通菜 (蕹菜) 和西洋菜。



# 含鉀量較低的水果 Lower Potassium Fruits

若沒有特別說明、則一個份量是指半杯(125 毫升)。

蘋果	荔枝 (10粒)
蘋果醬	蜜柑
黑莓 (新鮮/急凍)	芒果
藍莓 (新鮮/急凍)	油桃/桃駁李
博伊森莓 (新鮮/急凍)	橙
罐頭水果	木瓜
甜瓜	桃子
櫻桃 (半杯 = 10粒)	梨
酸蘋果	菠蘿
蔓越莓 (新鮮/醬)	李子/布祿
紅加侖子/黑加侖子	仙人掌果
無花果 (2 小個)	西梅 (罐裝, 5粒)
鵝莓 (新鮮/罐裝)	榲桲 (1個中型果)
西柚 (半杯 = 半個 9.5厘米大的西柚) *	紅毛丹
葡萄 (半杯 = 16粒)	覆盆子
金橘 (5粒)	大黃 (新鮮/急凍)
檸檬/青檸	草莓 (新鮮/急凍/罐裝)
大楊莓 (急凍)	橘子
龍眼 (15粒)	西瓜
<b>果汁</b>	
蘋果汁	檸檬水
葡萄汁	菠蘿汁
西柚汁*	蔓越莓汁

\*西柚及西柚汁會影響某些藥物的功效, 請向醫生或藥劑師查詢您是否可以安全進食。





# 含鉀量高的水果 High Potassium Fruits

若沒有特別說明, 則一個份量是指半杯(125 毫升)。

杏子(新鮮/罐裝)	大樹菠蘿
牛油果	奇異果
香蕉(1隻18-20厘米長的中型香蕉)	荔枝乾(10粒)
麵包果(半杯 = ¼個小果)	百香果(半杯 = 7個百香果)
香瓜/皺皮瓜	日本柿(1個中型柿)
南美番荔枝	大蕉(新鮮/煮熟)
椰子	李子/布祿(罐裝)
加侖子乾	石榴子*
棗子乾	沙田柚*
榴槤(新鮮/急凍)	去核西梅乾(半杯 = 10粒西梅)
接骨木莓	葡萄乾
無花果乾(半杯 = 9粒無花果)	刺果番荔枝
番石榴	草莓番石榴
蜜瓜	酸豆/羅望子
<b>果汁</b>	
橙汁	西梅汁
百香果汁	橘子汁



**\* 石榴子和沙田柚會影響某些藥物的功效, 請向醫生或藥劑師查詢您是否可以安全進食。**

## 其他高鉀食物 Other High Potassium Foods

若沒有特別說明，則一個份量是指半杯(125 毫升)。

Bran Buds糠粒*	山楂莓(新鮮／乾)
糠鬆餅*	百合
角豆莢	蓮子
巧克力奶	奶和乳酪*
椰奶(罐裝)	黑糖蜜
椰子水	羅漢果
咖啡(每日多於兩杯)	營養補充飲料和正餐代替品*
乾豆類(例如黑豆、紅腰豆、黃豆、毛豆)*	果仁和種子*
瑤柱／干貝	阿華田Ovaltine®(多於2茶匙)
雪耳	花生醬*
穀麥	薯片(每日多於半杯)
杞子	代鹽(例如Half Salt™、No Salt®)

\* 這些食物含有鉀質，但同時也含有豐富的蛋白質、鈣質和纖維等重要營養。請與您的營養師商討如何將這些食物納入您的餐單中。