



『鉀離子』含量表

(下列食物皆以重量 100 公克計算)

蔬 菜 類

食物	含量	食物	含量	食物	含量	食物	含量
川七	540	竹筍	340	蘆筍	220	大白菜	140
覓菜	530	九層塔	320	蕃茄	210	甜椒	130
草菇	500	猴頭菇	310	蘿蔔	200	萵苣	130
芫荽	480	胡蘿蔔	290	茄子	200	冬瓜	120
菠菜	460	香菇	280	綠豆芽	190	蒲瓜	90
空心菜	440	青江菜	280	筍白筍	180	葫蘆瓜	90
金針菇	430	雪裡紅	280	芥菜	180	胡瓜	90
碗豆	400	紅鳳菜	260	醃瓜	170	絲瓜	60
茼蒿	390	龍鬚菜	250	苦瓜	160	黃豆芽	55
牛蒡	370	花椰菜	240	菜豆	160	木耳	40
韭菜	360	小白菜	240	高麗菜	150	海帶	11
洋菇	350	芥藍	222	洋蔥	150		

水 果 類

食物	含量	食物	含量	食物	含量	食物	含量
葡萄乾	710	櫻桃	220	枇杷	150	文旦	110
黑棗	600	棗子	200	柿子	150	水梨	110
紅棗	597	百香果	200	白柚	140	水蜜桃	100
柿餅	557	玫瑰桃	200	香吉士	130	西瓜	100
榴槤	420	哈密瓜	200	加州李	120	金棗	100
釋迦	390	火龍果	190	白葡萄	130	土芒果	80
芭蕉	320	椰子	190	柳丁	120	海梨	70
桃子	300	酪梨	190	粗梨	120	蓮霧	70
香蕉	290	荔枝	180	西洋梨	120	小玉	60
奇異果	290	草莓	180	李子	120	葡萄柚	60
龍眼	260	土芭樂	150	葡萄	120	柑橘	55
香瓜	240	甜柿子	150	檸檬	120	鳳梨	40
木瓜	220	泰國芭樂	150	青龍果	130	五爪蘋果	100
聖女蕃茄	180	加州葡萄	130	青蘋果	110	愛文芒果	90

當抽血報告之「血鉀」數值高過標準值時，請酌量食用高鉀食物。



『鉀離子』含量表

(下列食物皆以重量 100 公克計算)

調味品及乾貨類							
食物	含量	食物	含量	食物	含量	食物	含量
低鈉鹽	26007	豆瓣醬	689	沙茶醬	355	甜辣醬	123
乾昆布	6032	花生醬	634	辣豆瓣醬	354	雞湯塊	119
紫菜	3054	腰果(生)	631	蝦油	336	白胡椒粉	116
無鹽醬油	2676	葵花子	536	醬油膏	327	鮮雞精	114
酵母粉	1770	芝麻醬	529	海苔醬	312	玉米粉	97
花椒粉	1368	山粉圓	528	甘藷	290	素食烏醋	81
五香粉	1328	黑芝麻	527	薏仁	271	燒餅	81
黑胡椒粉	1280	梅干菜	500	烤肉醬	269	榨菜	70
香蒜粉	1184	杏仁果	454	炸雞粉	220	杏仁粉	64
紅豆	988	白芝麻	449	蒜蓉醬	220	烏醋	57
開心果	979	蓮子	437	素沙茶醬	212	馬鈴薯粉	48
花豆	930	醬油	417	辣椒醬	212	鳳梨罐頭	46
花生(生)	860	蘿蔔乾	400	甜麵醬	179	樹薯粉	28
麥片	773	綠豆	398	髮菜	174	陳年紹興酒	27
甘草粉	715	番茄醬	392	蠔油	174	番薯粉	17
蝦米	708	低鹽醬油	372	芥末醬	139	洋菜	11
油蔥酥	702	山藥	370	炸排粉	125	(高鮮)味精	1

當抽血報告之「血鉀」數值高過標準值時，請酌量食用高鉀食物。