

◎蔬菜水果鉀離子含量表◎

	低鉀			高鉀
	第一組 (0~100mg)	第二組 (100~200mg)	第三組 (200~300mg)	第四組 (>300mg)
蔬菜	黃豆芽、絲瓜、胡瓜	山東白菜、萵苣、高麗菜、洋蔥、苦瓜、筴白筍、綠豆芽	白蘿蔔、茄子、番茄、蘆筍、芥藍、花椰菜、香菇、胡蘿蔔	苜蓿芽、地瓜葉、南瓜、芹菜、竹筍、洋菇、空心菜、菠菜
				高鉀蔬菜只要川燙、煮過後不喝湯就可以食用
水果	鳳梨、柑橘、山竹、芒果	蘋果、柳丁、葡萄、枇杷、荔枝、百香果、水蜜桃、櫻桃、水梨	香蕉、草莓、泰國芭樂、木瓜、火龍果、西瓜、釋迦、龍眼、棗子	桃子、美濃瓜、哈密瓜、香瓜、聖女番茄、葡萄乾、龍眼乾

★高鉀食物：煮菜的湯汁、肉湯、果汁、蔬菜汁、精力湯、中藥

★禁止吃楊桃及製品如：新鮮楊桃、楊桃汁、楊桃乾等，其成份會引發腎毒性及神經毒性。