



含鉀食物成份表

透析病人血鉀需維持在正常值，過高或過低均造成傷害。血中鉀濃度正常值為 3.5-5.0meq/L，當檢驗報告鉀離子指數高於 6meq/L，容易引發心律不整等危急狀況，每份食物含鉀量大於 200 毫克以上就是高鉀的食物，由於鉀容易溶於水中，料理前可將食材泡於流動水中，烹調時可先川燙 3-5 分鐘撈起，再進行料理，可減少鉀的攝取量。故平日可正常攝取 3-5 份蔬菜及 2 份水果，不建議喝肉湯、火鍋湯、雞精或果汁，避免鉀離子過高。以下均為每 100 公克食物之含鉀量

穀物類		堅果及種子類		蔬菜類		蔬菜類		調味料及辛香料		肉類		魚貝類		
食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	
麵筋(乾)	5	杏仁粉	64	筍茸	21	球莖甘	280	烏醋	57	二節翅	113	章魚	55	
米粉	5	愛玉凍(檸)	105	蘆薈	30	麻竹筍	280	大骨汁	62	豬腎	139	文蚬	57	
鍋燒麵	6	愛玉凍(原)	167	黃豆芽	55	綠蘆筍	280	沙拉醬	108	豬肚	141	烏賊(花)	68	
米苔目	6	芝麻糊	211	絲瓜	60	薑	280	素肉燥	114	茶鵝	149	蝦仁	72	
黑米漿	9	菱角	250	榨菜	70	蓮藕	280	白胡椒粉	116	三節翅	174	草蝦	87	
米漿	13	夏威夷火山	300	胡瓜	90	雪裡紅	280	雞湯塊	119	雞心	174	文蛤	132	
傳統年糕	21	蓮子	400	綠蘆筍罐	100	油菜	280	牛排醬	121	牛小排	186	海蜆皮	153	
廣式蘿蔔	28	菱角	426	山東白菜	120	青江菜	280	芥菜醬	139	萬巒豬腳	190	小卷	155	
糙米漿	34	核桃粒(生)	434	澎湖絲瓜	120	胡蘿蔔	290	蠔油	174	雞肉鬆	193	魚肉鬆	161	
白飯	40	蓮子	437	冬瓜	120	皇冠菜	290	糖醋醬	193	鵝腿肉	207	白鯧魚	183	
廣式芋頭	47	黑芝麻粉	448	花瓜	122	苜蓿芽	300	薑蓉醬	199	牛腱	208	鮑魚	229	
衛生油麵	60	白芝麻	449	萵苣	130	青蒜	300	素沙茶醬	212	牛腩	213	螳螂蝦	232	
刀削麵	73	栗子(生)	453	甜椒	130	紅蔥頭	310	辣椒醬	212	全雞(手)	215	烏魚子	235	
拉麵	75	杏仁果(蔥)	454	韭菜黃	140	甘薯葉	310	蒜蓉辣醬	260	棒棒腿	217	牡蠣(蚵)	237	
雞絲麵	82	花生果醬	510	芥藍菜嬰	140	九層塔	320	烤肉醬	269	五花肉	231	花枝	254	
加鈣米	83	黑芝麻	527	翠玉白菜	140	芹菜	320	肉燥	294	鵝肉	234	紅蟳	255	
圓糯	93	山粉圓	528	洋蔥	150	荷蘭豆	320	海苔醬	312	梅花肉	245	生蠔	270	
高筋麵粉	98	芝麻醬	529	甘藍	150	南瓜	320	醬油膏	327	豬心	246	九孔	290	
中筋麵粉	103	栗子(糖炒)	534	高麗菜	150	辣椒	330	蝦油	336	雞排(肉)	247	白帶魚	291	
穀類早餐	103	葵瓜子	536	青蔥	160	竹筍	340	黑豆蔭油	337	紅面正番	255	蝦姑頭	303	
蚵仔麵線	121	花生	546	苦瓜	160	黑甜菜	340	辣豆瓣醬	354	牛肉條	257	明蝦	306	
菠菜麵	130	松子(生)	589	蕃茄汁	170	鵝仔白	340	沙茶醬	355	雞排(土)	259	肉鯽	315	
雞蛋麵	132	南瓜子(白瓜)	590	筍白筍	180	青花菜	340	醬油露	363	香腸(原)	286	土托	319	
中筋麵粉	147	腰果(生)	631	包心白菜	186	半天筍	350	低鹽壺底	366	烏骨雞	286	火燒蝦	338	
速食粥	150	花生醬	634	綠豆芽	190	韭菜	360	低鹽醬油	372	雞胸肉	289	鮭魚鬆	348	
低筋麵粉	153	愛玉子	729	玉米筍	190	青箱	360	蒜味豆豉	380	豬腦	294	大頭蝦	354	
通心麵	170	西瓜子(玉)	779	蘿蔔	200	牛蒡	370	蕃茄醬	392	豬腱	297	烏魚	378	
玉米粒罐	170	無花果	898	韭菜花	200	山藥	370	美極鮮味	407	豬前腿瘦	308	紅蝦	381	
薏仁	190	開心果	979	金針菜	200	白鳳菜	380	醬油	417	雞胸肉	310	海鱸	396	
菠蘿麵包	197	花生(生)	1006	茄子	200	紅莧菜	380	蒸肉粉	555	鴨肉	317	鮪魚香	396	
小米	205			蕃茄	210	茼蒿	390	豆瓣醬	689	大排(豬)	318	金錢魚	398	
全麥麵粉	227			蘆筍	220	蘿蔔乾	400	山葵粉	898	羊肉	327	吳郭魚	402	
意麵(濕)	250			三軍總	220	完香椿	400	健康快樂	八角	1049	繃肌肉	335	鮮魷	408



三軍總醫院 Tri-Service General Hospital
宗旨：發揚優良傳統，提供軍民最優質的醫療服務。
願景：軍民之首選醫院、社區健康守護者、國際級醫學中心。

穀物類		澱粉類		蔬菜類		蔬菜類		調味料及辛香料		肉類		魚貝類	
食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)
爆米花玉	258	蒟蒻	12	美國芹	230	空心菜	440	枸杞	1243	牛後腿股	339	斑節蝦	408
黑糯米	309	西谷米	19	小白菜	240	芋齊	450	黑胡椒粉	1280	火腿	340	烏魚	445
糙米	312	蓮藕粉	32	辣椒醬	240	野苦瓜	450	五香粉	1328	大里肌	359	粗皮龍	446
養生麥粉	317	甘薯	290	萵苣葉	240	菠菜	460	花椒粉	1368	火雞	362	寒鯛(石)	457
即食燕麥	346	馬鈴薯	300	花椰菜	240	薄荷	520	咖哩粉	1717	豬前腿肉	387	鮪魚片	511
綜合穀類	407	甘藷條	384	油菜花	240	莧菜	530	酵母粉	1770	豬後腿瘦	408	蝦米	708
糙米片隨	432	芋頭	500	龍鬚菜	250	川七	540	無鹽醬油	2676	牛肉乾	676	干貝	913
小麥胚芽	845	油炸脫水	790	紅鳳菜	260	龍延草	780	低鈉鹽	26007	豬肉條	863	柴魚片	1022

水果類		水果類		豆類		菇類		糕餅點心類		乳品類		加工調理類	
食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)	食物名稱	鉀 (mg)
芭樂汁	15	柿子	150	粉絲(冬粉)	13	木耳	40	口香糖	5	優酪乳	73	鱈魚丸	8
柳橙汁	21	甜柿	150	百頁豆腐	17	冷凍洋	140	軟糖	6	乳酪	74	牛蒡棒	35
水蜜桃果	25	紅毛丹	160	豆漿	47	蠔菇	260	瑞士糖	9	調味乳	79	蝦丸	42
蘋果汁	32	新疆哈	180	黑豆漿	60	香菇	280	冬瓜糖磚	12	養樂多	88	魚板	48
鳳梨汁	35	荔枝	180	綠豆湯	66	猴頭菇	310	枇杷糖	29	高鈣調	13	肉圓	49
鳳梨	40	草莓	180	豆花(花生)	69	洋菇	350	棺材板	67	高鐵鈣	15	花枝塊	67
葡萄汁	50	聖女蕃	180	豆漿	74	柳松菇	380	鳳蜜酥	70	全脂保	15	蟹味棒	69
葡萄柚汁	51	酪梨	190	素肉鬆	78	金針菇	430	燒餅	81	低脂鮮乳	16	馬蹄條	71
芒果青	53	紅龍果	190	素火腿	83	草菇	500	牛舌餅	86	低脂乳酪	16	鮮肉湯圓	72
柑橘	55	椰子	190	紅豆湯	90	糖類		太陽餅	88	全脂保	17	溫州餛	87
葡萄柚	60	哈密瓜	200	豆奶(雞)	94	食物名稱	鉀 (mg)	油條	96	全脂鮮乳	17	素菜包	100
小玉	60	玫瑰桃	200	凍豆腐	109			阿給	99	脫脂高	18	鮮肉包	100
山竹	60	棗子	200	麻油辣腐	124	方糖	3	蜂蜜蛋糕	10	冰淇淋	23	花枝餃	103
海梨	70	石榴	200	鹹豆漿	153	紅砂糖	61	起司蛋糕	11	冰淇淋	28	豆沙包	103
蓮霧	70	百香果	200	花蓮豆	160	楓糖	149	牛奶糖	11	煉乳	38	肉粽	106
土芒果	80	櫻桃	220	嫩豆腐	165	黑糖	453	草莓夾心餅乾	11	植物性奶精	84	虱目魚丸	112
芒果	90	木瓜	220	小方豆干	166	冰糖	Tr	蛋捲	11	羊乳片	11	熟水餃(鮮)	114
金棗	100	香瓜	240	雞蛋豆腐	176	麥芽糖	Tr	鹹麻薯	12	全脂奶	11	蟹黃水	119

三軍總醫院 祝您健康快樂





三軍總醫院 Tri-Service General Hospital
宗旨：發揚優良傳統，提供軍民最優質的醫療服務。
願景：軍民之首選醫院、社區健康守護者、國際級醫學中心。

水果類		水果類		豆類		蛋類		糕餅點心類		乳品類		加工調理食品類	
食物名稱	鉀	食物名稱	鉀	食物名稱	鉀	食物名稱	鉀	食物名稱	鉀	食物名稱	鉀	食物名稱	鉀
	(mg)		(mg)		(mg)		(mg)		(mg)		(mg)		(mg)
五爪蘋果	100	龍眼	260	冷凍豌豆	180	茶碗蒸	59	鳳梨酥	121	全脂即溶	1243	魚餃	127
西瓜	100	奇異果	290	傳統豆腐	180	五香滷蛋	78	巧克力鮮乳	125	低脂奶粉	1454	小籠包	130
水蜜桃	100	香蕉	290	臭豆腐	182	鴨蛋黃	91	乳酪蛋糕	133	脫脂高鈣	1516	鮮肉湯包	138
文旦	110	桃子	300	冷凍毛豆	230	雞蛋黃	96	綠豆凸	184	羊奶粉	1523	牛肉餡餅	141
桔子	110	美濃瓜	320	五香豆干	251	土雞蛋	109	巧克力蛋糕	185	高鐵鈣脫	1775	豬肉水餃	148
青玉蘋果	110	芭蕉	320	綠豆	398	雞蛋白	115	白芝麻糖	201	嗜好性飲料類		蛋餃	152
富士蘋果	110	釋迦	390	豌豆	400	茶葉蛋	120	蕃薯餅	211	食物名稱	鉀	蝦餃	155
水梨	110	榴槤	420	味噌	416	水煮蛋	122	蘿蔔酥	220		(mg)	鮮肉雲吞	162
柳丁	120	柿餅	557	素食全雞	474	雞蛋	123	M&M 牛奶巧	289	紅茶	6	珍珠丸	167
檸檬	120	紅棗	597	松子	510	鵝蛋	130	牛軋糖	296	包種茶	12	虱目魚丸	172
海頓芒果	120	黑棗	600	腰果	520	雞蛋皮蛋	134	月餅(棗泥)	303	薑母茶	13	豬肉水餃	172
葡萄	120	葡萄乾	710	杏仁	610	土雞皮蛋	138	蛋黃酥	327	決明子茶	20	花枝丸	182
西洋梨	120	椰子粉	742	毛豆	620	AE 強化蛋	139	泡芙(巧克力)	332	雞精	184	魚餃	183
粗梨	120	龍眼乾	1300	皇帝豆	680	豐力蛋	144	黑芝麻糖	334	三合一奶	749	貢丸	200
加州李	120	藻類		蠶豆	740	鴨蛋白	148	蛋黃芋酥	388	三合一咖	841	魚丸	223
李子	120	食物名稱	鉀	綠豆仁	837	皮蛋	149	白巧克力	404	咖啡豆	1095	海鮮濃湯	237
香吉士	130		(mg)	黑豆豆豉	860	鵝蛋	153	花生貢糖	412	香片茶包	2008	燕餃	240
青龍蘋果	130	海帶	11	花豆	930	鵝蛋鐵蛋	241	花生糖	421	綠茶茶包	2068	蒲燒鰻	245
加州葡萄	130	洋菜	11	開心果	940	鐵蛋	256	金沙巧克力	486	烏龍茶茶	2193	燒賣	255
白柚	140	髮菜	174	紅豆	988			黑巧克力	757	紅茶茶包	2213	蜂王漿	294
芭樂	150	紫菜	3054	黑豆	1639			洋芋片	817	即溶咖啡	4575	花粉	692
枇杷	150	乾海帶(乾)	6032	黃豆	1763			健素糖	1529	可可粉	5477	大豆卵磷	1339

參考文獻：

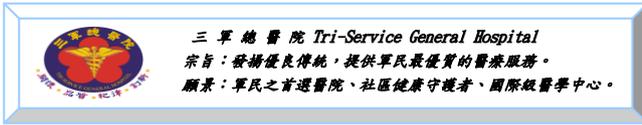
行政院衛生署 (2019) · 台灣食品營養成分資料庫新版:食品成分表 · 取自

<https://consumer.fda.gov.tw//Food/tfndDetail.aspx?nodeID=178&f=0&id=1580>

吳紅蓮 (2016) · 血液透析病人控制血鉀的重要性-飲食策略 · 腎臟與透析, 28(4), 155-159。 [https://doi.org/10.6340/KD.2016.28\(4\).01](https://doi.org/10.6340/KD.2016.28(4).01)

三軍總醫院 祝您健康快樂





護理指導評值

◎是非題

1. () 透析病人血鉀需維持在正常值，過高或過低均造成傷害。
2. () 肉湯、雞精是食物精華可多攝取。
3. () 高血鉀容易引發心律不整等致命危急狀況。

◎選擇題

4. () 血鉀需維持在正常值(1)> 5.0meq/L (2)3.5 -5.0meq/L(3) > 6.0meq/L(4)<3.0 meq/L
5. () 減少鉀攝取量的小技巧(1)料理前可將食材泡於流動水中(2)烹調時可先川燙(3)避免肉湯(4)以上皆是。
6. () 以下何者為高鉀食物，應減少攝取量(1)香蕉(2)奇異果 (3)肉湯(4)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(○) 2.(×) 3.(○) 4.(2) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 祝您健康快樂

