

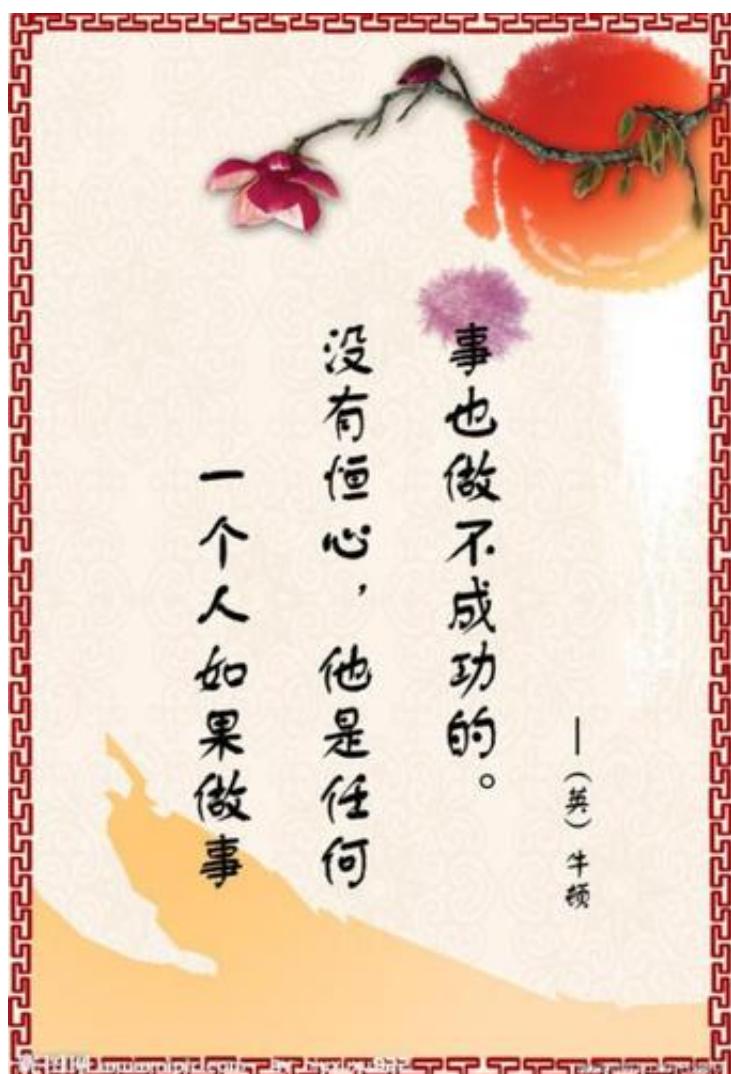
## 含钾食物

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678019904149643.html>

范文网，为你加油喝彩！

长恨歌教案-全屏显示



2023年3月5日发(作者：大提琴)

常见食物含钾量一览表

(以每100克食物中含钾量计算)

食品名称含钾量 (mg) 食品名称含钾量 (mg) 食品名称含钾量 (mg)

蔬菜、豆类：茎类、瓜类：肉类、蛋类：

小白菜

178

马铃薯

342

鸡蛋

154

大白菜

130

红薯

130

鹅蛋

74

娃娃菜

178

莲藕

243

鸭蛋

135

菠菜

311

莴笋

212

鹌鹑蛋

138

香菜

272

冬瓜

78

猪瘦肉

305

蕨菜

292

南瓜

145

牛瘦肉

284

韭菜

247

丝瓜

115

羊瘦肉

403

(水)芹菜

206-212

黄瓜

102

狗肉

140

苋菜

207

苦瓜

256

兔肉

284

花菜

200

笋瓜

96

鸽子

334

油麦菜

164

西红柿

163

牛里脊

140

卷心菜

124

山药

213

猪里脊

317

莴笋叶

148

胡萝卜

119

羊里脊

161

蒜苗

226

白萝卜

173

鸭胸脯

126

蚕豆

391

茄子

142

鸡胸脯

338

毛豆

478

洋葱

147

猪肝

235

豌豆

332

芋头

378

猪肚

171

扁豆

439

辣椒

209

猪舌

216

豆角

207

菌菇类、制成品：猪蹄

54

四季豆

196

平菇

258

猪耳

58

荷兰豆

116

杏鲍菇

242

猪血

56

豆芽

160

草菇

179

猪心

260

黄豆（整粒）

1503

金针菇

195

猪肠

142

黑豆（整粒）

1377

香菇（水发）

20

鱼虾蟹类：

青豆（整粒）

718

香菇（干）

1225

多数鱼类

300-480

绿豆

787

茶树菇（干）

2165

鳕鱼

321

红豆

860

冬菇（干）

1155

章鱼

447

芸豆

1215

鸡腿菇（干）

1053

甲鱼

196

豆腐

154

木耳（水发）

52

银鱼

246

油豆腐

158

木耳（干）

757

鳗鱼

174

腌制品：银耳（干）

1588

鳝鱼

688

香肠

453

鱼丸

360

螃蟹

181-232

腊肉

416

鱼排

136

米虾

255

火腿

389

虾皮

617

对虾

215

萝卜干

508

水果类：龙虾

257

虾酱

196

苹果（一个）

238

河虾

329

牛肉酱

194

橘子（一个）

308

基围虾

250

花生酱

99

香蕉

256

坚果类：

甜面酱

189

梨子

184

桂圆（干）

1348

沙拉酱

160

枣子

375

红枣(干)

524

豆瓣酱

772

桂圆

248

板栗

442

芝麻酱

342

菠萝

113

莲子(干)

846

番茄酱

989

葡萄

104-151

腰果

680

辣椒酱

222

西瓜

87

核桃

385

水产品：石榴

231

花生

587

海带

246

椰子

475

葵花籽

491

紫菜(干)

1796

火龙果

20

西瓜籽

612

海参

43

芒果

276

葡萄干

995

海蜇

331

蛇果 (一个)

28

松子

1007

牡蛎

200

樱桃

262

芝麻

266

鲜贝

226

猕猴桃

232

杏仁

693

鲍鱼

136

蜜桃

332

开心果

735

扇贝

122

柚子

119

奶类：

蛏子

140

枇杷

122

牛奶

109

田螺

98

草莓

131

酸奶

150

注意：

1.含钾量低： $< 150\text{mg}$ ；含钾量中等： $150\text{mg}-250\text{mg}$ ；含钾量高： $> 250\text{mg}$ 。

2.菌菇类水发后重量与干燥时不一样，故含钾量不同，进食需注意重量的

不同再计算含钾量。

3. 日常食谱中含钾量比较高的食物可简单记为豆类制品，腌制品，海产品，

坚果类等，另外深色蔬菜类，尤其是红苋菜、绿苋菜、空心菜等的钾含量也

高。

4. 一天摄入的钾，总量控制在2000mg以内。

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发