



患者及照护者教育

饮食中的钾

本信息介绍了什么是钾，以及您的身体每天需要多少钾。其中列出了含钾食物，以及如何从饮食中摄取钾。

什么是钾？

钾是人体正常工作所需的一种矿物质。钾有助于：

- 身体保持细胞内液体的正常水平。
- 神经功能。
- 肌肉收缩（绷紧）。
- 保持血压处于健康水平。
- 保持心跳规律。

您可以每天摄入含钾的健康食品。选择含钾食物的关键在于根据自己的需要保持适当的平衡。血液中钾含量过少会导致严重的肌肉无力和痉挛。血液中钾含量过多会导致心律不齐（不规律）。这可能会对您造成伤害，甚至是死亡。

请咨询临床注册营养师 (RDN)，制定适合您的日常计划。

阅读营养成分标签

营养成分标签显示每份食物的营养成分含量（见图 1）。仔细检查食用份量。例如，一份干葡萄干是 $\frac{1}{4}$ 杯，一份新鲜葡萄是 $\frac{1}{2}$ 杯。

- 食用份量：一份食物。
- 每容器份量：一个容器或包装内有多少份量。
- 每日摄入量 (DV) %：基于 2,000 卡路里的日常饮食，一份食物中营养素的百分比。
- 配料：食物中使用的物质。配料按重量，以从高到低的顺序列出。

钾被用作盐的替代品。标有“低盐”或“低钠”的产品可能含有更多的钾。如果食物是新鲜的、煮熟的或罐装的，钾含量可能会发生变化。

低钾食物每份含钾量低于 200 毫克 (mg)。食用大量的低钾食物会使其成为高钾食物。

高钾食物每份含钾量超过 200 毫克。食用少量的高钾食物会使其成为低钾食物。

食物中的钾

除非另有说明，下表中食物的份量为：

- ½ 杯
- 1 个小型水果
- 1 杯绿叶蔬菜

Nutrition Facts	
Serving Size	1 ½ cup (39g)
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value *	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 190mg	8%
Potassium 250mg	6%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 4g	14%
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	2%
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 130mg	10%
Iron 12.6mg	70%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

图 1. 营养成分标签

食物类别	低钾选择	高钾选择
------	------	------

蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> ● 芦笋 ● 豆类（青豆、蜡豆、黄豆） ● 豆芽 ● 西兰花 ● 卷心菜 ● 胡萝卜 ● 花椰菜 ● 胡萝卜 ● 芹菜 ● 黄瓜 ● 茄子 ● 菊苣 ● 羽衣甘蓝 ● 芥菜 ● 青椒 ● 羽衣甘蓝 ● 生菜（所有类型） ● 大葱 ● 蘑菇 ● 洋葱 ● 豌豆（青豌豆、甜豌豆、荷兰豆） ● 萝卜 (5) ● 夏南瓜 ● 芜菁 	<ul style="list-style-type: none"> ● 洋蓍 (1) ● 牛油果 ● 竹笋（生） ● 甜菜（罐装、新鲜） ● 芽甘蓝（新鲜、冷冻） ● 瑞士甜菜（煮熟） ● 大白菜/白菜（煮熟） ● 土豆（马铃薯、红薯、山药） ● 欧洲萝卜 ● 倭瓜 ● 菠菜（煮熟、罐装、冷冻） ● 南瓜（冬南瓜、橡子南瓜、奶油南瓜、大黄南瓜） ● 西红柿（生、煮熟、罐装、泥、酱汁） ● 蔬菜汁或番茄汁
----	---	--

水果	<ul style="list-style-type: none"> ● 苹果、苹果酱 ● 杏 (1) ● 浆果—黑莓、蓝莓、蔓越莓、覆盆子、草莓 ● 樱桃 ● 小柑橘 (1)、蜜橘、柑橘 ● 干苹果、蓝莓、樱桃、蔓越莓 (3/4 杯) ● 水果杯：任何水果、水果鸡尾酒 ● 葡萄 ● 葡萄柚 (1/2) ● 柠檬和青柠 ● 梅子 (1) ● 梨 ● 西瓜 (1 杯) ● 果汁：苹果汁、蔓越莓汁、葡萄汁、菠萝汁 ● 果汁：杏、芒果、木瓜、桃子、梨 	<ul style="list-style-type: none"> ● 香蕉 ● 干果 (1/4 杯)，例如杏、枣、无花果、西梅和葡萄干 ● 猕猴桃 (1) ● 瓜类：哈密瓜、蜜瓜 ● 油桃 (1 个中等大小) ● 橙子 (新鲜，1 个中等大小) ● 木瓜 (1/2 个中等大小) ● 桃 ● 芭蕉 ● 石榴 ● 果汁：石榴汁、西梅汁、橙汁、胡萝卜汁
谷物	<ul style="list-style-type: none"> ● 麦片 (1 杯) ● 燕麦片 (1 杯) ● 面包，全麦、葡萄干、加奶油 (1 片) ● 意大利面 (全麦，加奶油) ● 米饭 (白米或糙米) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 麸皮谷物 ● 格兰诺拉麦片
蛋白质食品	<ul style="list-style-type: none"> ● 花生酱 (1 汤匙) ● 鹰嘴豆泥 (1/4 杯) ● 豆腐 (3 盎司) ● 素食馅饼 (2 盎司，半个手掌大小) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类：黑豆、芸豆、斑豆或白豆、豇豆、豌豆、小扁豆、鹰嘴豆 ● 牛肉、鱼肉和家禽肉 (3 盎司，手掌大小) ● 坚果 (1/4 杯) ● 大豆：大豆坚果、豆腐 (豆豉、毛豆、烤大豆)
乳制品及其替代品	<ul style="list-style-type: none"> ● 大米、杏仁或燕麦乳制品替代品 ● 奶油奶酪 (1 汤匙) ● 希腊酸奶 (原味或调味，4 盎司) ● 天然奶酪 (蓝奶酪、布里奶酪、切达奶酪、瑞士奶酪) (1 盎司) ● 酸奶油 (1 汤匙) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛奶 (8 盎司) ● 豆浆 ● 干酪 (1 杯) ● 椰奶

饮料	<ul style="list-style-type: none"> ● 柠檬水（8 盎司） ● 茶（8 盎司，新鲜冲泡） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 椰子水 ● 低钠肉汤和汤料（1 杯、½ 罐、1 包、肉汤块） ● 瓶装速溶茶
----	---	--

咨询 MSK 临床营养师 (RDN)

如果您对住院期间的饮食有任何疑问或担忧，请咨询临床营养师。请致电 212-639-7312 与临床营养师交流或预约。

如果医疗保健提供者建议您限制钾的摄入量，我们建议您与临床营养师会面。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Potassium in Your Diet - Last updated on February 28, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利