

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 1/4 杯，一份新鲜葡萄是 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：

- 1/2 杯
- 1 个小型水果
- 1 杯绿叶蔬菜

Nutrition Facts	
Serving Size	1 1/2 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、1/2 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。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 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

上次更新时间

二月 28, 2025

Learn about our [Health Information Policy](#).

请告诉我们您的想法

请告诉我们您的想法

您的反馈有助于我们改进所提供的教育信息。您的医疗团队将无法看到您在本反馈表中填写的任何内容。请勿通过反馈表表达您的医疗需求。如果您对自己接受的医疗服务有任何疑问，请联系您的医疗保健提供者。

我们会阅读所有反馈，但不会回答任何问题。请勿在本反馈表中填写您的姓名或任何个人信息。

该信息是否易于理解？

- 是
- 尚可
- 否

我们应该更清楚地解释哪些方面？

请勿输入您的姓名或任何个人信息。

提交