

# 食物中的钾和肾脏健康饮食（中餐）

## Potassium and Your Kidney Diet (Chinese Foods)

Simplified Chinese

肾脏可排出人体内多余的钾。如果肾脏的机能出现问题，就会导致血钾含量增高。

钾含量过高或过低都会导致心跳过速、过缓或停止跳动。有些人可能感觉不到这些变化。

食物的选择会影响人体的血钾含量。您的营养师可帮助您调节食物选择，并回答关于您饮食中钾含量的问题。

### 食用量

(Serving size)

食物中的钾含量可高可低，具体视烹制方法而定。例如， $\frac{1}{2}$  杯 (125 mL) 煮菠菜就比  $\frac{1}{2}$  杯 (125 mL) 生菠菜的钾含量高，因为菠菜经水煮后会更紧地压缩在一起。

大量的食物中都含有钾，因此了解适合您的食物非常重要。

### 我能摄取多少钾

(How much potassium can I have?)

人体所能摄取的钾量取决于下列条件：

- 体重
- 所服药物
- 肾脏的健康状况
- 排尿量

如果您正在进行透析，则透析质量会影响您的血钾含量。详情请咨询您的营养师。

### 了解自己的血钾含量

(Know your blood potassium level)

成年人正常的血钾含量为 3.5 到 5.5 mmol/L。

### 如果您的血钾含量过高：

(If your blood potassium level is too high:)

- 禁食富含钾的蔬菜和水果
- 每天选择食用 5 到 6 份低钾的蔬菜和水果

详情请咨询您的营养师。

### 如果您的血钾含量通常位于正常范围内：

(If your blood potassium is usually in the normal range:)

- 饮食中可包含少量富含钾的食物
- 向营养师咨询可以食用的份数

### 如果您的血钾含量过低：

(If your blood potassium level is too low:)

- 在饮食中添加富含钾的蔬菜和水果
- 每天计划食用 1 到 2 份富含钾的食物

详情请咨询您的营养师。

## 钾含量较低的食物

(Foods lower in potassium)

每份食物的量为 ½ 杯 (125 mL) 或 1 份中等分量，除非另外列出了其他的量。这些份量在每份食物中所含的钾低于 215 mg。🍲 = 限制食用，因钠（盐）中其含量高。

蔬菜 (Vegetables)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>苜蓿芽</li> <li>芦笋</li> <li>竹笋罐头 🍲</li> <li>绿豆或黄豆</li> <li>豆芽</li> <li>甜菜罐头 🍲</li> <li>苦瓜菜</li> <li>苦瓜</li> <li>花椰菜，冷冻然后煮食，或者生食</li> <li>绿叶或红叶卷心菜</li> <li>木薯，煮食</li> <li>胡萝卜</li> <li>菜花</li> <li>瑞士甜菜，生食</li> <li>细香葱</li> <li>芹菜，生食或煮食</li> <li>香菜</li> <li>绿甘蓝</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>玉米，冷冻然后煮食</li> <li>玉米棒，6 英寸长</li> <li>黄瓜</li> <li>蒲公英嫩叶</li> <li>茄子</li> <li>茴香</li> <li>蕨菜，煮食</li> <li>独行菜，生食</li> <li>大蒜，1 个球茎</li> <li>生姜，¼ 杯 (60 mL)</li> <li>碎玉米</li> <li>凉薯</li> <li>甘蓝菜</li> <li>大葱</li> <li>莴苣，所有种类</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蘑菇，使用新鲜黑木耳（云耳）或香菇烹制</li> <li>草菇罐头</li> <li>芥菜</li> <li>秋葵，生食或煮食</li> <li>绿色或白色洋葱</li> <li>欧芹</li> <li>青豆，生食或冷冻后煮食</li> <li>辣椒（绿色、黄色、红色，辣椒罐头，¼ 杯 (60 mL) 鲜椒）</li> <li>土豆，去皮切块后煮食</li> <li>土豆，去皮切丝后煮食</li> <li>萝卜</li> <li>迷迭香，生食或煮食</li> <li>婆罗门参，煮食</li> <li>青葱</li> <li>雪豆，10 个豆荚</li> <li>菠菜，生食</li> <li>夏南瓜（佛手瓜、曲颈南瓜、西葫芦）</li> <li>冬南瓜（布瓜、意大利面）</li> <li>大白菜</li> <li>番茄，半个生食</li> <li>番茄酱，¼ 杯 (60 mL)</li> <li>芜菁</li> <li>清水荸荠罐头 🍲</li> <li>水田芥</li> <li>冬瓜</li> <li>西葫芦，生食或煮食</li> </ul>

提示：水煮前将土豆去皮，切成小块或切丝。将煮过的水倒掉。

## 水果 (Fruits)

<ul style="list-style-type: none"> <li>苹果，生食，苹果酱或苹果汁</li> <li>苹果干，5 片</li> <li>苹果梨，半个，中等大小</li> <li>杏，2 个生食，罐头或饮料</li> <li>黑莓</li> <li>蓝莓</li> <li>博伊增莓</li> <li>冬季甜瓜</li> <li>樱桃，10 颗，生食，罐头</li> <li>椰子，生食或干片</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>沙果</li> <li>越橘，生食，越橘酱或越橘汁</li> <li>葡萄干，生食</li> <li>无花果，罐头，1 颗生食或 3 粒果干</li> <li>什锦水果，罐头，沥干汁水</li> <li>醋栗</li> <li>葡萄，20 颗生食，或葡萄汁</li> <li>蜜瓜</li> <li>金橘</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>柠檬或柠檬水</li> <li>罗甘莓</li> <li>枇杷</li> <li>荔枝，10 颗生食</li> <li>柑橘</li> <li>芒果，半个生食</li> <li>山竹果，2 个生食</li> <li>西番莲果，3 个</li> <li>桃子，生食，罐头</li> <li>桃汁</li> <li>梨，生食，罐头</li> <li>梨汁</li> <li>菠萝，生食或菠萝汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>李子，1 个生食，或 2 个罐头李子</li> <li>石榴，半个生食或 ¼ 杯 (60 mL) 石榴汁</li> <li>杏梅，3 个杏梅干或罐头杏梅，¼ 杯 (60 mL) 杏梅汁</li> <li>树莓</li> <li>大黄</li> <li>萨斯卡通莓</li> <li>草莓</li> <li>橘子</li> <li>西瓜</li> </ul>
---	--	--	---

提示：沥干罐头水果的汁水将降低钾含量。

# 钾含量较高的食物

(Foods higher in potassium)

每份食物的量为 ½ 杯 (125 mL) 或 1 份中等分量，除非另外列出了其他的量。这些份量在每份食物中所含的钾高于 215 mg。🍲 = 限制食用，因钠（盐）中其含量高。

蔬菜 (Vegetables)			
• 苋菜	• 蕨菜，生食	• 青菜，煮食	• 菠菜，煮食
• 洋蓟	• 芥菜，煮食	• 欧洲萝卜	• 甘薯
• 竹子，生食或煮食	• 芥兰	• 豇豆	• 芋头
• 甜菜，生食或煮食	• 独行菜，煮食	• 土豆，带皮煮食	• 番茄，罐头或烹制 🍲
• 甜菜叶	• 枸杞	• 土豆，烘烤	• 番茄汁和 V8® 汁，普通或低盐 🍲
• 白菜	• 球茎甘蓝	• 土豆，微波炉加热	• 番茄酱
• 花椰菜，煮食	• 萝卜	• 薯片/薯条	• 番茄汁，½ 杯 (125 mL)
• 抱子甘蓝	• 莲藕	• 土豆煎饼或奶油烤土豆	• 清水荸荠，生食
• 胡萝卜汁	• 蘑菇，干香菇	• 南瓜	• 枸杞
• 木薯，生食	• 蘑菇，黑平菇，生食	• 芜菁甘蓝	• 山药
• 瑞士甜菜，煮食	• 秋葵，冷冻然后煮食	• 婆罗门参，生食	• 长豇豆
• 菜心		• 冬南瓜（橡子、灰胡桃、笋瓜）	
• 萝卜			

**提示：**将富含钾的蔬菜在水中浸泡数小时。大量的钾被将除去。有关高钾蔬菜烹制的详细信息，请咨询您的营养师。

水果 (Fruits)			
• 杏干	• 椰汁	• 猕猴桃	• 柿子
• 鳄梨	• 葡萄干	• 油桃	• 大蕉
• 香蕉	• 枣	• 脐橙，生食或脐橙汁	• 仙人果
• 面包果	• 榴莲	• 番木瓜	• 柚子
• 甜瓜	• 番石榴	• 西番莲果汁	• 葡萄干
• 番荔枝	• 菠萝蜜		• 橘柚

**注意 (Caution)**  
请勿食用**杨桃**或饮用**杨桃汁**。这会给肾脏有问题的人士带来危险。  
**西柚**和**西柚汁**会影响许多药物的疗效。欲知您食用西柚是否安全，请咨询医师或药剂师。

## 钾含量较高的其他食物

(Other foods high in potassium)

除水果和蔬菜外，还有许多食物的钾含量也较高。下面列出了其中的部分食物。如果您身体的钾含量较高，则可能也要限制这些食物的摄入。

欲知您能否摄入这些食物，请咨询营养师。

<b>谷物制品</b> (Grain Products)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 请勿食用全麸制成的谷类食物，例如 Raisin Bran<sup>®</sup>、All Bran<sup>®</sup>、Fibre<sup>®</sup> 1 和 Bran Buds<sup>®</sup>，亦勿食用由这些谷类食物制成的食品。</li><li>• 请勿食用多种谷物和全麦制品以及鹰嘴豆粉面包。</li><li>• 选择白色、60% 全麦、淡色裸麦面粉或发酵面包。</li></ul>
<b>奶制品</b> (Milk Products)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 包括鲜奶、大豆饮料、酸奶、布丁和冰淇淋。</li><li>• 所有奶制品的摄入量限制在每天 1 杯 (250 mL) 或更少。</li></ul>
<b>坚果和种子</b> (Nuts and Seeds)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 有节制地食用坚果、种子和果仁酱。</li><li>• 限制在每天 2 汤匙 (30 mL) 或一次烹饪 ½ 杯 (125 mL) 的水准。</li></ul>
<b>豆类和小扁豆</b> (Beans and Lentils)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 包括豆类（四季豆、白芸豆、利马豆、菜豆、黑白斑豆、大豆等）、鹰嘴豆、干豆和小扁豆。</li><li>• 限制为烹制 ½ 杯 (125 mL)，每周一次。如果您是素食者，请咨询营养师。</li></ul>
<b>饮料</b> (Beverages)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 限制每天饮用 2 到 3 杯 (500–750 mL) 红茶和咖啡。</li></ul>
<b>糖果和甜味剂</b> (Candy and Sweeteners)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 限制每天食用 15 克巧克力（一块迷你巧克力棒的份量）。</li><li>• 限制每天食用 1 汤匙 (15 mL) 的纯枫糖汁（如果食用）。</li><li>• 限制每天食用 1 份巧克力或角豆甜点，例如巧克力蛋糕。</li><li>• 限制每天食用 1 份含糖蜜的食物，例如姜饼。</li></ul>
<b>其他食物</b> (Other Foods)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 请勿使用含钾的盐代用品，例如 No-Salt<sup>®</sup> 或 Half-Salt<sup>®</sup>，亦勿食用含氯化钾的低钠汤类（检查成分表）。</li></ul>