

# 什么植物含钾量比较高...那些植物含有钾、钠元素-股识吧

## 一、哪种实物维生素钾含量高

病情分析：蔬菜中含钾高的主要有菠菜，油菜，蘑菇，木耳，番茄，小白菜，海带，紫菜，山药，土豆，芹菜，大葱，莴笋等.水果含钾多的有香蕉，橘子，苹果，菠萝，柚子.豆类食品含钾多的是黄豆，青豆，绿豆，蚕豆.此外，荞麦，玉米，红薯以及牛奶，鸡肉，黄鱼也有一定钾的含量.指导意见：青椒，桂圆，番茄，草莓，甘蓝，黄瓜，柑橘，菜花 每100克中维生素C含量超过50毫克

白菜，油菜，香菜，菠菜，芹菜，苋菜，菜苔，豌豆，豇豆，萝卜

每100克中维生素C含量超过30——50毫克.富含维生素C的蔬果.维生素C可以预防雀斑的产生，从而抑制黑色素的形成，保持肌肤美白.相反，缺乏维生素C则容易皮肤粗糙枯干，并且引发皮炎，脱皮等敏感症状.尤其在夏季，多吃富含维生素C的水果蔬菜，有助于恢复皮肤弹性，防止过敏反应的发生.水果如柠檬，橙子，橘子，猕猴桃，草莓等维生素C含量高.蔬菜中绝大多数绿叶菜，甘蓝，青椒等都含有丰富的维生素C.vc最多的蔬菜，当属西兰花，又称绿菜花，它是蔬菜界的vc之王，大概是西红柿vc含量的6倍以上之多，吃的时候尽量别炒，凉拌或是涮锅能够不破坏其vc含量.生活护理：碱性食物含钾，钠，钙，镁等矿物质较多的食物，在体内的最终的代谢产物常呈碱性，如，蔬菜，水果，乳类，大豆和菌类食物等.与呈碱食物适当搭配，有助于维持体内酸碱平衡.

说起碱性食物不得不提起帕米尔高原的冰川之水，对人们有很好的帮助.

酸碱性食物有哪些：强酸性食品：牛肉，猪肉，鸡肉，金枪鱼，牡蛎，比目鱼，奶酪，米，麦，面包，酒类，花生，核桃，薄肠，糖，饼干，白糖，啤酒等.弱酸性食品：火腿，鸡蛋，龙虾，章鱼，鱿鱼，荞麦，奶油，豌豆，鳗鱼，河鱼，巧克力，葱，空心粉，炸豆腐等.强碱性食品：恰玛古，茶，白菜，柿子，黄瓜，胡萝卜，菠菜，卷心菜，生菜，芋头，海带，柑橘类，无花果，西瓜，葡萄，葡萄干，板栗，咖啡，葡萄酒等等.弱碱性食品：豆腐，豌豆，大豆，绿豆，竹笋，马铃薯，香菇，蘑菇，油菜，南瓜，豆腐，芹菜，番薯，莲藕，洋葱，茄子，南瓜，萝卜，牛奶，苹果，梨，香蕉，樱桃等等.还有一些食物因吃起来酸，人们就错误地把它们当成了酸性食物，如山楂，西红柿，醋等，其实这些东西正是典型的碱性食物.某些干果(椰子，杏，栗)产生碱性灰分，而其它(如花生，核桃)产生酸性灰分.玉米和小扁豆则是成酸性食品.

## 二、什么食物和蔬菜中含钾量较高

钾是身体中数量较大的物质，多数存在于各细胞内，与细胞外的互相协调，以维持血液和体液的酸碱平衡，以及维持体内水分平衡与渗透压的稳定。

钾过低或过高，都会引起严重后果。

肾病患者尤其是处于少尿期的患者在饮食上应避免含钾高的食物，那么含钾高的食物有哪些？在食用蔬菜、水果时应如何对含钾高的食物进行有效选择呢？具体在含钾高的食物选择上应注意以下几点：少尿患者避免高钾食物肾脏患者，如果一般尿量正常，无尿少和肾功能衰竭，应多食青菜、水果，以供给充足的维生素。

如患者尿量减少，特别是每日不足500毫升时，则要选择性地食用蔬菜和水果。

因为蔬菜、水果中一般含钾比较丰富，而肾病少尿患者，血清中钾含量均升高。

血钾过高，可导致心跳骤停，危及生命。

透析患者应避免含钾过高的食物血钾过高会引起严重的心脏传导和收缩异常，甚至导致患死亡。

因此透析患者饮食应控制钾的摄入，特别是对少尿或无尿的透析患者，应首先指导患者认识含钾高的食物，如：竹笋、青菜、红萝卜、香菇、菠菜、空心菜、香蕉、芭乐、番茄、柳丁、桃子等，均应少用。

避免摄入咖啡、浓茶、肉汤、鸡精、蜜饯、龙眼干。

(1) 不用菜汤或肉汤拌饭 (2) 蔬菜水煮3min再炒；

薯类切片后泡水20min后汁液倒掉不用。

(3) 不用低钠盐、薄盐酱油、代盐。

(4) 超低温冷藏食品比新鲜食品含钾量少1/3。

(5) 含钾高的食物可以通过冷冻，加水浸泡或弃去汤汁以减少钾的含量。

由于肾病患者的肾脏受损，患者对钾的排泄功能降低，所以肾病患者在日常生活中应避免高钾食物的摄入。

在日常食谱中，富钾食物主要有香蕉、柑、橙、山楂、桃子、鲜桔汁、油菜、海带、韭菜、番茄、蘑菇、菠菜、榨菜、川冬菜、豆类及其制品等。

### 三、哪些蔬菜含钾多？

因为人体内的钾主要来自食物，豆类如黑豆、菜豆、新鲜豌豆、瘦肉、乳制品、蛋类、马铃薯、茶叶、葵花子、谷物、葡萄干、绿叶蔬菜如菠菜、甜菜等、水果如香蕉、橘子、柠檬、杏、梅等，含钾丰富，由于钾主要存在细胞内，组织破坏后溶解析出，因此水果汁、蔬菜汤、肉汁中含量相对丰富，缺钾的人可以多食用一些。

## 四、那些植物含有钾、钠元素

每一种植物都含有的，钾钠是必需元素。

## 五、什么植物多施钾肥

钾肥促进作物体内淀粉和糖的形成，也是作用于果实，比方说：马铃薯，芋头

## 六、什么蔬菜含钾比较高？

医学专家研究发现，缺钾与脑血管病之间关系密切。

钾是生命所必需的物质，人体正常含钾量为140--150克，占矿物质的第三位，其中98%存在于细胞内液里。

钾与脑细胞的新陈代谢维持神经的兴奋性有关。

缺钾，除影响全身各组织器官功能外，也会给脑组织的物质代谢、血液循环带来一定障碍，时间长了则会发生脑血管疾病。

中老年人为防止脑血管疾病的发生，应选择含钾丰富的食物。

含钾丰富的食物主要是植物性食物，如豆类、蔬菜、水果、菇类、海菜类。

含钾丰富的食物有豆类、蔬菜、水果。

豆类中黄豆含钾量最高；

蔬菜中含钾最多的是菠菜、土豆、山药、莴苣等；

水果中橘子含钾量最高。

在一些日常的水果及蔬菜中含有钾这种矿物质。

钾在维持心脏正常跳动及肌肉正常工作中起非常重要的作用。

下面列举一些含钾高的食物：

鳄梨、香蕉、椰菜、干豆类、橙子、豌豆、生红萝卜、菠菜、西红柿、甘薯等。

钾是人体不可缺少的常量元素，尤其是在夏季。

钾在人体内起着维持细胞内外渗透压、酸碱平衡及神经、肌肉功能正常的作用，并能促进排尿。

体内缺钾会造成神经肌肉无力，精神不振，还会削弱心脏推动血液循环的能力。

临床医学证明：凡中暑的人均有血钾浓度下降现象，初始会感到倦怠无力，心跳不规则，头晕、恶心，严重时会出现昏迷现象。

防止缺钾最有效的办法是多吃含钾的食品，特别是多吃水果和蔬菜、香蕉、草莓、柑橘、葡萄、柚等水果是富钾食品，蔬菜中的菠菜、土豆、毛豆、春笋、苋菜、油

菜、芹菜、大葱、青蒜、茴香等也含钾丰富，在黄豆、绿豆、赤小豆、蚕豆、黑豆、青豆以及海带、紫菜、黄鱼、鸡肉、牛奶、玉米面、荞麦面中也有一定量的钾。夏天多喝茶也有好处，茶叶中含钾丰富，约占茶叶比重的1.1%~2.3%，多喝茶既可消暑，又可补钾，可谓一举两得。

钾是维持人体生命活动不可缺少的矿物元素，它具有保持机体碱性、加快新陈代谢、排泄体内多余盐分的作用。

钾对人体神经脉冲的传递，细胞营养的吸收，维持正常的血压，保持肌肉、血管的弹性，以及维护心血管健康均有特殊的意义。

美国约翰斯·霍普金斯大学的一项最新研究表明，适当补充钾可以降低高血压。

为此，医学专家建议老年人平时宜多摄入富钾食物，以保护心脑血管，提高生命质量。

日常食谱中，富钾食物主要有香蕉、柑、橙、山楂、鲜桔汁、蘑菇、豆类及其制品等。

## 参考文档

[下载：什么植物含钾量比较高.pdf](#)

[《挂单多久可以挂股票》](#)

[《买到手股票多久可以卖》](#)

[《股票st到摘帽需要多久》](#)

[《财通证券股票交易后多久可以卖出》](#)

[《股票赎回到银行卡多久》](#)

[下载：什么植物含钾量比较高.doc](#)

[更多关于《什么植物含钾量比较高》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/article/66212058.html>