

## 哪些鱼含钾量比较低一点、哪些食物含有钾？-股识吧

### 一、什么肉类不含钾？

人缺钾就浑身无力，想补钾要吃鱼肉，鸡，鸭，牛羊肉，最好听医生指导。

### 二、鱼肉含有钾元素吗？

我是肾病血钾高，想吃鱼，想问问，我能吃明太鱼吗，谢谢了！

### 三、鱼类热量比较低的是哪种？

### 四、含钾的动物有那那些，本人低钾

含钾高的食物有许多，新鲜黄绿色蔬菜水果，如鲜枣、柑桔、柿子、杏子以及猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等都富含大量的维生素和人体必需的微量元素。

含钾较高的食物：玉米、韭菜、黄豆芽、莴苣、鲤鱼、鲢鱼、黄鳝、瘦猪肉、羊肉、牛肉、猪腰、红枣、香蕉等，每百克食品中含钾量在270~500毫克之间。

含钾很高的食物：各类豆类、豆腐皮、莲子、落花生米、蘑菇、紫菜、海带、榨菜等，每百克食品中含钾量在1000毫克以上。

其次是山芋、马铃薯、笋、菠菜、黑枣、木耳、火腿、猪肉松、鳗鱼等，每百克食品中含钾量在500毫克以上。

### 五、速求含钾量少的食物是什么啊

大米饭



茄果类中，白皮茄子含钾量较紫皮茄子高，100克中含钾量为238毫克（紫皮茄子仅150毫克）；

樱桃番茄含钾量较普通的番茄高，100克中含钾量为262毫克（普通番茄仅179毫克）；

干辣椒中的钾含量每100克高达991毫克，但因食用量少，钾的实际摄入量并不高。

&nbsp;

瓜类中，要属南瓜的钾含量最高，可达每100克445毫克，除此以外，南瓜中还富含胡萝卜素、维生素E等抗氧化营养素以及丰富的膳食纤维，因此，是高血压等心血管疾病患者理想的食物；

其他大部分瓜类，如黄瓜、丝瓜等的含钾量中等，每100克在100~150毫克之间，但冬瓜的含钾量较低，每100克仅57毫克。

&nbsp;

茎、叶、花菜及葱蒜类蔬菜中，莴笋叶、空心菜、甘蓝、芥蓝等的含钾量最高，每100克超过300毫克；

鸡毛菜、娃娃菜、塌棵菜、花椰菜等其次，含钾量每100克超过200毫克；

其余大部分在每100克100~200毫克之间；

而圆白菜、西芹、芦笋等的钾含量特别低，每100克均小于50毫克。

&nbsp;

菌藻类食物的钾含量相对来讲都比较高。

比如我们平日经常食用的白蘑菇，含钾量为每100克350毫克，而价格较昂贵的草菇，每100克仅53毫克；

干制的香菇、茶树菇、海带、木耳等每100克中含钾量更可达到700~3000毫克以上。

&nbsp;

其余种类蔬菜（葱蒜类、水生及野生蔬菜类）中，含钾量较高的有（每100克）：

韭菜（241毫克）、藕（293毫克）、苦苣菜（350毫克）。

&nbsp;

水果类（鲜果及干果类）&nbsp;

水果类食物中的钾含量普遍低于蔬菜类的钾含量，像我们平时常见的苹果、梨、橘、橙、桃、西瓜、葡萄等水果中的钾含量仅每100克50~150毫克上下，仅部分热带（或亚热带）水果中含钾量较高（每100克）：如香蕉（208毫克）、榴莲（261毫克）、酸木瓜（260毫克）；

干果类食物中的钾含量相对较高：如干小枣（486毫克）、无花果干（898毫克）、桂圆（891毫克）。

&nbsp;

香蕉是被公认的含钾最丰富的食物之一，而且香蕉分布非常广泛，容易咀嚼，味道甜美，深受人们的喜爱。

一个中等大小的香蕉可提供约300毫克的钾。

## 参考文档

[下载：哪些鱼含钾量比较低一点.pdf](#)

[《股票被炒过要多久才能再炒》](#)

[《亿成股票停牌多久》](#)

[《股票上市前期筹划要多久》](#)

[《股票转账多久到账》](#)

[《股票多久才能卖完》](#)

[下载：哪些鱼含钾量比较低一点.doc](#)

[更多关于《哪些鱼含钾量比较低一点》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/book/48221559.html>