

哪些食物含钾量比较低 - 哪些食品含钾低？-股识吧

一、有那些食物时低糖低钾食物？

含钾盐低的食物有油菜心、小红萝卜、白萝卜、芹菜、南瓜、番茄、茄子、葱头、黄瓜、冬瓜、丝瓜、西葫芦、鸭梨、苹果、葡萄、菠萝等

二、补钾的食物有哪些

1. 根茎类蔬菜中的萝卜有很多种，但不同品种的萝卜，其含钾量相差悬殊。如100克胡萝卜中的钾含量为119毫克，青萝卜中高达248毫克，而圆白萝卜中仅含14毫克。
2. 鲜豆类含钾都比较丰富，如扁豆、豇豆、四季豆等，每100克中约含180毫克左右，但口感较受人们欢迎的甜脆荷兰豆中仅含18毫克；豆苗类中，100克黄豆芽含钾175毫克，而100克绿豆芽中仅含32毫克。
>
>
>
3. 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。
4. 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。
5. 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。

三、含钾低的蔬菜有哪些？

含钾低的食物蔬菜有南瓜，西葫芦，冬瓜，茄子，芹菜，大白菜等。

四、哪些食品含钾低？

含钾低食品：1、洋葱100克白皮洋葱中含有钾147毫克，热量 39千卡，磷 39毫克。洋葱中含糖、蛋白质及各种无机盐、维生素等营养成分对机体代谢起一定作用，较好地调节神经，增长记忆，其挥发成分亦有较强的刺激食欲、帮助消化、促进吸收等功能。

所含二烯丙基二硫化物及蒜氨酸等，也可降低血中胆固醇和甘油三脂含量，从而可起到防止血管硬化作用。

2、西瓜100克西瓜中含有钾87毫克，热量25千卡。

西瓜中所含的糖、蛋白质和微量的盐，能降低血脂软化血管，对医治心血管病，如高血压等亦有疗效。

西瓜皮及种子壳所制成的西瓜霜，能够治疗口疮、口疳，牙疳，急性咽喉炎待喉症。

含钾量较低的食物：每100克食物含钾量在150毫克以下的常用食品有南瓜、西葫芦、冬瓜、茄子、葡萄、苹果、沙果、鸭梨、京白梨、红肖梨、菠萝等。

每100克玉米含钾494毫克，

五、有什么蔬菜水果含钾量较少？

肉类、牛奶、乳酪 新鲜蔬果、橘子、葡萄乾、马铃薯、香蕉、冬瓜以香蕉的含钾量最多。

平时多食用含钾量较多的水果，就能消除腿部浮肿和下半身肥胖。

介绍几种含钾量高的水果，需要的人不妨试试。

苹果：含钾量颇大，对腹泻、便秘都很有效，苹果本身具有能调控能量的苹果酸

木瓜：维他命含量很丰富，且有蛋白分解酵素和木瓜酵素，当肉吃多了时能帮助消化，且含有大量整肠功能作用的果胶。

草莓：富含维他命C，只要每天5颗就能满足人体一天所需的份量。

西瓜：含钾量多，且有利尿的作用。

柿子：是一种多钾，多维他命C，A的水果。

葡萄柚：热量低，含有大量维他命，钾的含量比苹果，西瓜还多。

香蕉：营养价值很高虽然也会令人发胖，但很容易消化。

钾的含量很高，脂肪和钠的含量很低，最适合希望腿部更苗条的人食用。

六、

七、含蛋白质和钾少的食物有哪些

你好！水果和蔬菜含的蛋白质较少，而动物性食物含的钾比较少，这中间比较不好找，所以你应该找一种避免摄入含钾高食物的食用方法，对于这种方法你可以试试用下面的措施：如何避免摄入含钾高食物的食用方法：（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。（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。

八、什么蔬菜含钾最少？

动物性食物含钾少

高钾水果：香蕉、番茄、枣子、橘子、柳丁、芒果、柿子、香瓜、葡萄柚、杨桃、杏、猕猴桃等

低钾水果：凤梨、木瓜、西瓜、水梨、草莓、柠檬等，但也不宜大量吃 调理高钾蔬菜，如：菠菜、空心菜、胡萝卜、海带、紫菜、龙须菜、梅干菜、油菜等时，可先川烫，去掉菜汁后再烹煮，以减少含钾量。

柳橙汁、无盐酱油、杨桃等因含钾量高，不宜食用

九、含钾低的水果

您好，低钾水果：凤梨、木瓜、西瓜、水梨、草莓、柠檬等，但也不宜大量吃。

高钾水果：香蕉、番茄、枣子、橘子、柳丁、芒果、柿子、香瓜、葡萄柚、杨桃、杏、猕猴桃等。

希望对您有帮助，采纳吧，谢谢。

参考文档

[下载：哪些食物含钾量比较低.pdf](#)

[《拆单的股票再买需要多久》](#)

[《股票融资用多久合适》](#)

[《场内股票赎回需要多久》](#)

[《股票一般多久一次卖出》](#)

[下载：哪些食物含钾量比较低.doc](#)

[更多关于《哪些食物含钾量比较低》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/store/54110376.html>