

什么蔬菜含钾量比较高啊——什么蔬菜可以补钾-股识吧

一、什么蔬菜可以补钾

含钾元素较高的食物有：1.粮食中，以荞麦、玉米、红薯、大豆等。

2.水果中，以香蕉含钾元素最丰富。

3.蔬菜中，以菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、莴笋、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆等含钾元素较高。

4.海藻类，含钾元素相当丰富，如紫菜，海带等等

二、那些菜含钾高？

茄子

三、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。

中老年人为了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。

四、什么蔬菜含钾高

果断番茄和土豆！！！！

五、那些菜含钾高？

六、吃什么蔬菜最补钾？？

含钾多的蔬菜有：香菜、油菜、甘蓝、茄子、番茄、黄瓜、芹菜、大葱、青蒜、茼蒿、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆等等，水果中我知道香蕉含钾比较丰富。

海产品中紫菜，海带含的也多。

你可以适量多吃些。
粮食中，红薯，玉米，大豆，荞麦中含钾也多。
饮食最重要的是平衡，科学搭配。

七、什么水果和蔬菜里面含钾比较高

含钾的水果有：香蕉、蕃茄、硬柿、龙眼、香瓜、枣子、柳丁、芒果含量最高。
另外，有很多食品都含钾，一并提供给你啦。

。

。

谷类：全谷类、小麦胚芽。

奶类：各类调味乳奶。

肉类：鹅肉、沙丁鱼。

豆类：红豆、绿豆。

蔬菜类：深色蔬菜类(尤其是红苋菜、绿苋菜、空心菜含量高)油菜、香菜菠菜、榨菜、川冬菜另有紫菜、海带、胡萝卜、香菇、木耳、大豆、等。

其它：巧克力、可可、花生、瓜子、养乐多、坚果类及罐头类腌制品

八、含钾高的食物有哪些？

钾可以调节细胞内适宜的渗透压和体液的酸碱平衡，参与细胞内糖和蛋白质的代谢

。

有助于维持神经健康、心跳规律正常，可以预防中风，并协助肌肉正常收缩。

在摄入高钠而导致高血压时，钾具有降血压作用。

在乳制品、水果、蔬菜、瘦肉、内脏、香蕉、葡萄干中都含有丰富的钾。

钾，元素符号K，是 A族的元素之一，属于碱金属元素。

单质是一种银白色的软质金属，蜡状，可用小刀切割，熔沸点低，密度比水小，化学性质极度活泼（比钠还活泼）。

钾在自然界没有单质形态存在，钾元素以盐的形式广泛的分布于陆地和海洋中，也是人体肌肉组织和神经组织中的重要成分之一。

钾可以调节细胞内适宜的渗透压和体液的酸碱平衡，参与细胞内糖和蛋白质的代谢

。

有助于维持神经健康、心跳规律正常，可以预防中风，并协助肌肉正常收缩。

在摄入高钠而导致高血压时，钾具有降血压作用。

1、参与糖、蛋白质和能量代谢：糖原合成时，需要钾与之一同进入细胞，糖原分解时，钾又从细胞内释出。

蛋白质合成时每克氮约需钾3mmol，分解时，则释出钾。

ATP形成时亦需要钾。

2、参与维持细胞内、外液的渗透压和酸碱平衡：钾是细胞内的主要阳离子，所以能维持细胞内液的渗透压。

酸中毒时，由于肾脏排钾量减少，以及钾从细胞内向外移，所以血钾往往同时升高，碱中毒时，情况相反。

3、维持神经肌肉的兴奋性。

4、维持心肌功能：心肌细胞膜的电位变化主要动力之一是由于钾离子的细胞内、外转移。

人体钾缺乏可引起心跳不规则和加速、心电图异常、肌肉衰弱和烦躁，最后导致心跳停止。

一般而言，身体健康的人，会自动将多余的钾排出体外。

但肾病患者则要特别留意，避免摄取过量的钾。

人体缺钾的主要症状是：心跳过速且心率不齐，肌肉无力、麻木、易怒、恶心、呕吐、腹泻、低血压、精神错乱、以及心理冷淡。

在乳制品、水果、蔬菜、瘦肉、内脏、香蕉、葡萄干中都含有丰富的钾。

含钾很高的食物有：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，这些都是补钾的佳品。

另外，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。

参考文档

[下载：什么蔬菜含钾量比较高啊.pdf](#)

[《放量多久可以做主力的股票》](#)

[《周五股票卖出后钱多久到账》](#)

[《股票合并多久能完成》](#)

[《股票交易后多久能上市》](#)

[《股票账户重置密码多久生效》](#)

[下载：什么蔬菜含钾量比较高啊.doc](#)

[更多关于《什么蔬菜含钾量比较高啊》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/subject/57682994.html>