

哪些鱼含钾量比较低-请问哪些食物含钾？-股识吧

一、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，

二、什么食物里含钾较多？

梨

三、请问哪些食物含钾？

在平常食用的食品中，含钾丰富的食品很多，主要有瘦肉，牛肉，鱼类及其他海产品，小白菜，油菜，黄瓜，西红柿，土豆，橘子，香蕉，桃，葡萄干等蔬菜与水果。提倡多吃新鲜蔬菜水果，少吃盐腌制品。

新鲜蔬菜中绿叶菜如菠菜、苋菜、雪里蕻、油菜等含钾较多。

豆类含钾也丰富，此外，蘑菇、紫菜、海带及木耳等菌类也是钾的重要来源。

在粮食作物中，以荞麦、玉米、红薯、大豆、绿豆等含钾元素较高。

含钾丰富的水果有香蕉、草莓、柑橘、葡萄和柚子等，以香蕉含钾元素最丰富。

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

海藻类含钾元素相当丰富，如紫菜每百克含钾1640毫克，因此，紫菜汤、紫菜蒸鱼、紫菜肉丸、凉拌海带丝、海带炖肉等都是夏季补钾菜肴的上品。

另外，多喝茶对预防缺钾也有一定的作用。

因为茶叶中含有1.1%~2.3%的钾。

夏天多喝茶不但消暑，补充因出汗而丢失的水分，而且可以补钾，可谓一举多得。

临床上可选用口服10%的氯化钾溶液或口服氯化钾缓释片。

但最安全且有效的补钾方法还是多吃富钾食品，特别是多吃水果和蔬菜。

含钾丰富的水果有香蕉、草莓、柑橘、葡萄、柚子、西瓜等，菠菜、山药、毛豆、苋菜、大葱等蔬菜中含钾也比较丰富，黄豆、绿豆、蚕豆、海带、紫菜、黄鱼、鸡肉、牛奶、玉米面等也含有一定量的钾。

各种果汁，特别是橙汁，也含有丰富的钾，而且能补充水分和能量。

前面提到的茶叶，据测定含有1.1%~2.3%的钾，所以茶水是夏季最好的消暑饮品。

。

四、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。

五、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。

六、含钾食物有哪些

我是低血钾，我来告诉你什么含钾最高；
紫菜、香蕉、红薯

参考文档

[下载：哪些鱼含钾量比较低.pdf](#)
[《一般股票持有多久才能赚钱》](#)
[《吉林银行股票多久上市》](#)
[《股票公告减持多久可以卖》](#)
[《股票成交量多久一次》](#)
[下载：哪些鱼含钾量比较低.doc](#)
[更多关于《哪些鱼含钾量比较低》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/book/54243249.html>