



減鉀飲食技巧

每日飲食中鉀的攝取量 不超過 **2000~3000** 毫克/天

1 減鉀可以這樣做

1 蔬菜先切小



將蔬菜切成小段，有助於鉀的釋出。

2 再汆燙 3~5 分鐘



水滾後汆燙 3~5 分鐘，可進一步減少鉀含量。

3 倒掉菜湯



將菜撈起，倒掉菜湯，再進行烹調或調味。

再**炒**或**拌油**，增加熱量營養密度。

2 不要喝菜湯、肉湯、火鍋湯

高湯、雞精、牛肉精、魚湯等，含鉀高，應避免飲用。



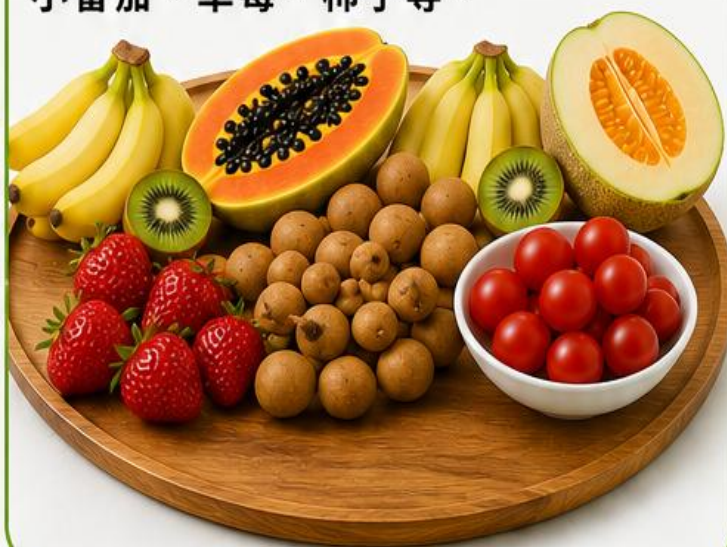
4 避免使用低鈉鹽、薄鹽醬油

含鉀較高，常用於取代鹽，應避免使用。



3 少吃高鉀水果

如香蕉、奇異果、哈密瓜、木瓜、龍眼、釋迦、香瓜、桃子、櫻桃、小番茄、草莓、柿子等。



5 避免果汁、蔬果汁、精力湯、生機飲食、乾燥水果、巧克力、堅果等



蔬果汁



精力湯



果汁



乾燥水果



巧克力



堅果