

食品安全系列宣传（2023 年第十八期）：

总觉得累，可能是缺钾！30 种补钾食物大比拼，香蕉居然不是第一名？

2023-06-01 来源：科普中国新媒体

一提到缺钾，很多人第一反应是肢体疲乏无力，走不了路。

其实，缺钾对于人体的神经系统、心血管系统、胃肠道、内分泌系统都会产生影响。

那么日常生活中，我们该如何补钾呢？相信大多数人除了知道香蕉含钾，对其他补钾食物知之甚少。

今天就来向大家介绍 6 大常见补钾食物，赶紧收藏！

审核：阮光锋 科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任

这些表现可能是缺钾了

1.缺钾对神经系统的影响：肌肉无力和发作性软瘫，后者发作前可先有肌无力，发作以晚间及劳累后较多。患者不能站立、行走，坐着或蹲着不能站起，较轻者可靠手扶支撑物勉强站起，不能自主翻身，也可发生痛性痉挛或手足抽搐。

2.缺钾对心血管系统的影响：低钾可使心肌应激性减低，出现各种心律失常和传导阻滞。还会引起周围末梢血管扩张，血压可下降，心肌张力减低可致心脏扩大，重者发生心力衰竭。

3.缺钾对胃肠道、内分泌系统的影响：缺钾可使肠蠕动减慢，轻度缺钾者只有食欲减退、腹胀、恶心和便秘；严重缺钾者可引起麻痹性肠梗阻。低钾血症可有糖耐量减退，长期缺钾的儿童生长发育延迟。

关注科普中国公众号 + 点亮星标
不错过每一条科普知识



补钾注意事项

1.了解自己的钾摄入量：成年人每天的钾建议摄入量是3,500毫克。如果你的饮食已经富含钾，就不需要额外补充了。

2.选择富含钾的食物：如香蕉、菠菜、豆腐皮等食物都是富含钾的选择。尽量在饮食中增加这些食物。

3.谨慎使用钾补充剂：如果你确实需要补充钾，可以考虑使用钾补充剂。不过要注意，钾补充剂并不适合每个人，肾病、心脏病患者，或正在服用某些药物（如利尿剂）的人群，应避免使用或在医生的建议下使用。

4.合理搭配饮食：钾和其他电解质之间存在相互作用。需保持饮食平衡，合理搭配食物。

5.小心副作用：过量的钾会引起一些副作用，如腹泻、恶心、呕吐等。注意不要摄入过量。

关注科普中国公众号 + 点亮星标
不错过每一条科普知识



含钾食物金字塔

数据来自《中国食物成分表 第6版》



关注科普中国公众号 + 点亮星标
不错过每一条科普知识



不同人群每日钾摄入量

数据来自《中国食物成分表 第6版》



0~0.5岁婴儿
350 mg / 天



11~14岁少年
1900 mg / 天



0.5~1岁婴儿
550 mg / 天



14~18岁青年
2200 mg / 天



1~4岁幼儿
900 mg / 天



18岁以上人群
2000 mg / 天



4~7岁儿童
1200 mg / 天



早、中、晚期孕妇
2000 mg / 天



7~11岁儿童
1500 mg / 天



哺乳期
2400 mg / 天

关注科普中国公众号 + 点亮星标
不错过每一条科普知识



常见谷类及制品钾含量

数据来自《中国食物成分表 第6版》



鸡蛋龙须面
529 mg/100 g



特制小麦粉
356 mg/100 g



小米
335 mg/100 g



荞麦面
304 mg/100 g



黑米
256 mg/100 g

关注科普中国公众号 + 点亮星标
不错过每一条科普知识



常见豆类及制品钾含量

数据来自《中国食物成分表 第6版》



大豆

1503 mg/100 g



红芸豆

1215 mg/100 g



豆腐皮

877 mg/100 g



去皮蚕豆

801 mg/100 g



腐竹

553 mg/100 g

注意

大部分豆类的钾含量都很高，但同时也含有很高的碳水，不宜摄入过多。豆制品含有丰富蛋白质，但一次性摄入过多容易引起消化不良、腹胀等，建议每天食用量在100-150g。

关注科普中国公众号 + 点亮星标
不错过每一条科普知识



常见蔬菜钾含量

数据来自《中国食物成分表 第6版》



羽衣甘蓝

395 mg/100 g



鲜竹笋

389 mg/100 g



芥蓝

345 mg/100 g



红苋菜

340 mg/100 g



新鲜菠菜

311 mg/100 g

关注科普中国公众号 + 点亮星标
不错过每一条科普知识



常见水果钾含量

数据来自《中国食物成分表 第6版》



牛油果

599 mg/100 g



鲜枣

375 mg/100 g



芭蕉

330 mg/100 g



菠萝蜜

330 mg/100 g



香蕉

256 mg/100 g

注意

牛油果的脂肪含量较高（15.3克/100克），鲜枣的热量也比较高（125千卡/100克），食用应注意适量。

关注科普中国公众号 + 点亮星标
不错过每一条科普知识



常见坚果、种子类食物钾含量

数据来自《中国食物成分表 第6版》



熟松子

1007 mg/100 g



熟榛子

1001 mg/100 g



熟西瓜子(黑)

880 mg/100 g



烤干杏仁

746 mg/100 g



炒花生仁

674 mg/100 g

注意

坚果中的脂肪含量较高，不宜食用过多。《中国居民膳食指南（2022）》推荐每人每周吃50-70g坚果为宜（每天一小把）。

关注科普中国公众号 + 点亮星标
不错过每一条科普知识



常见鱼虾贝类食物钾含量

数据来自《中国食物成分表 第6版》



干贝

969 mg/100 g



虹鳟鱼

688 mg/100 g



沼虾

683 mg/100 g



鲮鱼

566 mg/100 g



章鱼

447 mg/100 g

注意

和上述海产品相比，我们日常吃的海鲜钾含量虽然没它们高，但含量也很充足，比如平鱼钾含量为328毫克/100克，切段带鱼钾含量为361毫克/100克，虾米钾含量为550毫克/100克。

审核：阮光锋 科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任

关注科普中国公众号 + 点亮星标
不错过每一条科普知识

