

日常生活常食用之水果鉀離子份量(60 大卡/份)

低中鉀水果	鉀含量	高鉀水果	鉀含量
鳳梨 125g	52	香蕉 70g	200
柑橘 150g	80	土芭樂 155g	230
金煌芒果 105g	95	白柚 165g	230
柿子 70g	105	龍眼 90g	235
葡萄柚	115	釋迦 60g	235
蓮霧 170g	120	玫瑰桃 120g	240
小玉西瓜 195g	120	泰國芭樂 160g	240
加州李	120	紅西瓜 250g	250
葡萄 105g	125	火龍果 130g	250
愛文芒果 150g	135	木瓜 120g	265
香吉士	135	枇杷 190g	285
蘋果 115g	140	草莓 160g	290
水蜜桃 145g	145	聖女番茄 175g	315
黑棗 25g	150	奇異果 115g	335
紅棗 25g	150	哈密瓜 195g	390
榴槤 35g	150	美濃瓜 165g	530
柳丁 130g	155	椰子	627
水梨 150g	165		
荔枝 100g	180		
百香果 95g	190		
櫻桃 85g	190		