

鉀的消費者說明書



杏乾是鉀的絕佳來源。

鉀是什麼，有何用途？

鉀是存在於許多食物中的一種礦物質。人體的幾乎一切活動都需要鉀，包括正常的腎臟和心臟功能、肌肉收縮和神經傳遞。

我需要多少鉀？

您每天需要的鉀量取決於您的年齡和性別。下方列出了每天的平均推薦量（毫克，mg）。

生命階段	推薦量
出生到 6 個月	400 mg
7-12 個月大的嬰兒	860 mg
1-3 歲大的兒童	2,000 mg
4-8 歲大的兒童	2,300 mg
9-13 歲大的兒童（男孩）	2,500 mg
9-13 歲大的兒童（女孩）	2,300 mg
14-18 歲大的青少年（男孩）	3,000 mg
14-18 歲大的青少年（女孩）	2,300 mg
19 歲以上的成年人（男）	3,400 mg
19 歲以上的成年人（女）	2,600 mg
懷孕的青少年	2,600 mg
懷孕的婦女	2,900 mg
哺乳的青少年	2,500 mg
哺乳的婦女	2,800 mg

哪些食物提供鉀？

鉀存在於許多食物中。您可以透過吃各種食物（包括以下食物）來攝取推薦量的鉀：

- 水果，如杏乾、梅乾、葡萄乾、橙汁和香蕉
- 蔬菜，如小青南瓜、土豆、菠菜、西紅柿和西蘭花
- 扁豆、芸豆、大豆和堅果
- 牛奶和酸奶
- 肉類、家禽和魚類

鹽替代品

鉀是許多鹽替代品中人們用來代替食鹽的一種成分。如果您患有腎臟疾病或服用某些藥物，這些產品可能使您的鉀含量過高。在使用鹽替代品之前，請諮詢您的醫護提供者。

2. 關於鉀的消費者說明書

有哪些種類的鉀膳食補充劑可供選擇？

鉀存在於許多含多種維他命/多種礦物質的補充劑和僅含鉀的補充劑中。補充劑中的鉀以多種不同形式呈現—常見的形式是氯化鉀，但補充劑中使用的其他形式有檸檬酸鉀、磷酸鉀、天門冬酸鉀、碳酸氫鉀和葡萄糖酸鉀。研究未表明任何形式的鉀比其他形式更好。大多數膳食補充劑僅提供少量鉀，每份不超過 99 毫克。

我是否攝取了足夠的鉀？

在美國，許多人的膳食提供的鉀低於推薦量。即使是食物與膳食補充劑相結合，大多數人攝入的鉀總量也低於推薦量。

某些人群可能比其他人群更難攝入足夠的鉀：

- 患有炎症性腸病（如克隆氏症或潰瘍性結腸炎）的人
- 使用某些藥物（如瀉藥或某些利尿劑）的人
- 有異食癖（意思是他們吃的不是食物，如黏土）的人

如果我沒有攝入足夠的鉀，會怎樣？

鉀攝入量過少會使血壓升高、消耗骨骼中的鈣及增加患腎結石的風險。

長期腹瀉或嘔吐、濫用瀉藥、使用利尿劑、吃粘土、大量出汗、透析或使用某些藥物，都會導致嚴重的鉀缺乏症。在這種稱為低鉀血症的情況下，血液中鉀的含量非常低。低鉀血症的症狀包括便秘、疲倦、肌肉無力及感覺不適。更嚴重的低鉀血症會導致排尿增多、腦功能減退、高血糖、肌肉麻痺、呼吸困難和心律不齊。嚴重的低鉀血症可能危及生命。

鉀對健康有哪些影響？

科學家們正在研究鉀，以了解鉀如何影響健康。以下是這項研究表明了什麼的一些示例。

高血壓與中風

高血壓是心臟病和中風的一個主要危險因素。鉀攝入量低的人患高血壓的風險更高，特別是其飲食中的鹽（鈉）含量高時。飲食中增加鉀的含量並減少鈉的含量，有助於降低血壓並降低中風的風險。

腎結石

鉀攝入量過少會消耗骨骼中的鈣，增加尿液中的鈣含量。這種鈣會在腎臟形成堅硬的沉積物（結石），令人非常痛苦。增加膳食中的鉀含量可降低患腎結石的風險。

骨骼健康

從水果和蔬菜中攝取大量鉀的人骨骼似乎更強壯。多吃這些食物可透過增加骨密度（衡量骨強度的指標）來改善骨骼健康。

血糖控制與二型糖尿病

鉀攝入量低會增加血糖水平。隨著時間的推移，這種情況會增加出現胰島素抵抗並引發二型糖尿病的風險。但需要進一步的研究才能充分了解鉀的攝入是否會影響血糖水平和患二型糖尿病的風險。

鉀是否有害？

尚未證實食物中的鉀會對腎功能正常的健康人造成任何危害。多餘的鉀透過尿液排出。

然而，患有慢性腎病的人與使用某些藥物的人血液中可能出現異常高含量的鉀（一種稱為高鉀血症的疾病）。這些藥物的示例有血管張力素轉化酶抑制劑（也稱為 ACE 抑制劑）與保鉀利尿劑。這些人即使從食物中攝取了正常量的鉀，也會發生高鉀血症。

一型糖尿病、充血性心力衰竭、肝病或腎上腺功能不全患者也會出現高鉀血症。腎上腺功能不全是指腎臟正上方的腎上腺不能產生足夠的某些激素的疾病。

即使是健康人，從補充劑或鹽替代品中攝取過多的鉀以至於無法排出多餘的鉀，也會引發高鉀血症。

3. 關於鉀的消費者說明書

有患高鉀血症風險的人，應該與其醫護提供者討論他們可以安全地從食物和補充劑中攝取多少鉀。國家腎臟病教育計劃提供有關有助於降低鉀含量的食物選擇的資訊。

是否有任何我應該了解的與鉀的任何相互作用？

有，一些藥物可能與鉀相互作用。下面是一些示例：

ACE 抑制劑與血管張力素受體阻滯劑 (ARB)

貝那普利 (Lotensin®) 等 ACE 抑制劑和氯沙坦 (Cozaar®) 等血管張力素受體阻滯劑，用於治療高血壓、心臟病及腎臟疾病。它們可減少尿液中鉀的流失，並使鉀含量過高，尤其是患有腎臟疾病的人。

保鉀利尿劑

阿米洛利 (Midamor®) 與螺內酯 (Aldactone®) 等保鉀利尿劑，用於治療高血壓和充血性心力衰竭。這些藥物可減少尿液中鉀的流失，並可使鉀含量過高，尤其是那些有腎臟疾病的人。

環利尿劑和噻嗪類利尿劑

呋塞米 (Lasix®) 和布美他尼 (Bumex®) 等環利尿劑以及氯噻嗪 (Diuril®) 和美托拉宗 (Zaroxolyn®) 等噻嗪類利尿劑，用於治療高血壓與水腫。這些藥物會增加尿液中鉀的流失，並導致鉀含量異常低。

將您服用的任何膳食補充劑和處方藥或非處方藥告訴您的醫生、藥劑師和其他醫護提供者。他們可以告訴您膳食補充劑是否與您的藥物發生相互作用，或者這些藥物是否干擾您的身體吸收、使用或分解鉀等營養素的方式。

鉀與健康飲食

聯邦政府的 *美國居民膳食指南* 建議，人們應該充分利用食物中的營養素。食物中含有維他命、礦物質、膳食纖維和其他有益健康的物質。在某些情況下，強化食品與膳食補充劑提供人們在其他情況下可能攝入的低於推薦量的營養素。有關建立健康飲食的更多資訊，請參閱 *美國居民膳食指南* 與美國農業部的「我的餐盤」(MyPlate)。

我在哪裡可以找到有關鉀的更多資訊？

有關鉀的一般資訊：

- 膳食補充劑辦公室關於鉀的健康專家說明書

有關鉀的食物來源的更多資訊：

- 美國農業部 (USDA) 國家營養資料庫
- 有關鉀的營養清單 (按食物或鉀含量列出)，美國農業部

有關購買膳食補充劑的更多建議：

- 膳食補充劑辦公室常見問題解答：我應該購買哪個(些) 品牌的膳食補充劑？

有關建立健康飲食的資訊：

- 「我的餐盤」(MyPlate)
- *美國居民膳食指南*

免責聲明

膳食補充劑辦公室 (ODS) 提供的這份說明書所載資訊不應取代醫療建議。建議您與您的醫護提供者 (醫生、註冊營養師、藥劑師等) 討論您對膳食補充劑的興趣、問題或使用情況，以及什麼對您的整體健康最有利。本出版物中對特定產品或服務的任何提述，或來自組織或專業協會的推薦，並不代表 ODS 對該產品、服務或專家建議的認可。



有關此補充劑及其他補充劑的更多資訊，請造訪我們的網站：
<http://ods.od.nih.gov> 或傳電郵給我們：ods@nih.gov

更新日期：2019年3月5日