

منابع غذایی حاوی پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی است که به طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد. این ماده معدنی، عملکردهای متعددی در بدن دارد، مانند:

- ا کمک به تنظیم فشار خون
- ا موثر در عملکرد اعصاب و عضلات.

باید چه مقدار پتاسیم مصرف کنم؟

مقدار توصیه شده مصرف پتاسیم برای یک فرد بزرگسال سالم، در جدول زیر ذکر شده است. اگر به بیماری کلیوی دچار هستید یا داروهای خاصی مصرف می‌کنید، ممکن است ملزم باشید که مقدار پتاسیم در رژیم غذایی خود را محدود کنید. برای اطلاع از مقدار پتاسیم مناسب برای خود، با تامین‌کننده خدمات درمانی خود صحبت کنید.

محدود کردن مصرف به کمتر از این مقدار	مقدار توصیه شده (میلی گرم (mg)/روز)	سن
حد بالا برای مصرف پتاسیم مشخص نشده	3400	مردان 19 ساله به بالا
	2600	زنان 19 ساله به بالا
	2900	زنان باردار 19 ساله به بالا
	2800	زنان 19 ساله به بالا در دوران شیردهی

منابع غذایی حاوی پتاسیم

پتاسیم به طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد. آگاهی از میزان پتاسیم موجود در مواد غذایی می‌تواند به شما کمک کند تا مطابق با نیاز بدن خود تصمیماتی بگیرید. برای اطلاع مقدار پتاسیم موجود در مواد غذایی مختلف، از جدول زیر استفاده کنید. اطلاعات مربوط به مقدار پتاسیم روی برچسب مواد غذایی هم درج می‌شود.

پتاسیم (میلی گرم)	اندازه وعده مصرفی	میوه‌جات پتاسیم (بیش از 200 میلی گرم)
774	1 عدد میوه	سیب مکزیک (کاسمیروا)

560	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	دوریان
501	3 دانه خرما	خرما، مجول
434	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	پشن فروت (گرانادیا، لیلیکو)
422	1 عدد متوسط	موز
391	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	جک فروت
390	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	پلنتین (موز پختی)
364	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	گواوا
285	1 عدد متوسط	هلو، تازه
279	3 عدد انجیر کوچک - به قطر 3.8 سانتی‌متر	انجیر
278	2/1 میوه	پاپایا (پاپاوا، خربزه درختی)
275	60 میلی‌لیتر (4/1 پیمانه)	کشمش
273	1	شلیل
272	3 عدد میوه	زردآلو، خام
270	1 عدد میوه (به قطر 6.4 سانتی‌متر)	خرمالو، ژاپنی
244	6 نصفه	زردآلو، خشک شده
237	1 عدد متوسط	پرتقال
227	1 عدد میوه	میوه کاکتوس
226	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	طالبی
217	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	انار، دانه
215	1 عدد متوسط	کیوی
206	1 عدد متوسط	گلابی، خام، با پوست
209	3	آلو بخارا، خشک

Fa: Food Sources of Potassium

تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است © 2020

هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.

205	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	خریزه قندک، قطعه مکعبی
-----	----------------------------	------------------------

پتاسیم (میلی گرم)	اندازه وعده مصرفی	میوه جات پتاسیم (بین 101 تا 200 میلی گرم)
195	1 عدد متوسط	سیب
187	20	انگور، اروپایی (قرمز، سبز)
186	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	ریواس، خام
182	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	نارنگی یافا (کلمنتین)
182	10 عدد میوه	گیلاس، شیرین
181	1 عدد میوه	به
177	5 عدد میوه	کامکوات
174	2/1 میوه	انبه
172	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	لیچی
169	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	هلو، کمپوت، میوه و شربت
166	2/1	گریپ فروت، صورتی یا قرمز
160	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	آناناس، کمپوت
134	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	توت فرنگی، خام
126	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	گلابی، کمپوت، نصف شده
123	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	تمشک (بلک بری)
119	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	کوکتل میوه، کمپوت، میوه و شربت
115	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	توت طلایی گرانند چری (انگور فرنگی کیپ، گلدن بری)
113	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	سیب وحشی
113	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	لوگان بری، یخ زده

104	1	آلو
-----	---	-----

پتاسیم (میلی گرم)	اندازه وعده مصرفی	میوه‌جات پتاسیم (بین 0 تا 100 میلی گرم)
97	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	بویسن بری، یخ زده
95	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	سس سیب
95	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	آناناس، خام
90	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	هندوانه
90	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	جک فروت، کمپوت، آبکش شده
78	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	ریواس، یخ زده
59	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	بلوبری، خام
50	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	منگوستین، کمپوت، آبکش شده
43	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	کرنبری (لینگون بری)، خام

پتاسیم (میلی گرم)	اندازه وعده مصرفی	سبزیجات پتاسیم (بیش از 200 میلی گرم)
941	1 عدد متوسط	سیب زمینی، پخته با پوست
707	60 میلی لیتر (4/1 پیمانه)	رب گوجه فرنگی، کنسرو شده
692	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	برگ چغندر، آب پز، آبکش شده
542	1 عدد متوسط	سیب زمینی شیرین، پخته، پوست کنده پس از پخت
508	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	سوئیس چارد، آب پز، آبکش شده
487	2/1 کل میوه	آووکادو
481	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	یم، آب پز، آبکش شده
398	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	سیب زمینی، پوره شده با شیر 2%

Fa: Food Sources of Potassium

تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است © 2020

هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.

385	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	سس گوجه فرنگی، کنسرو شده
383	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	شاه بلوط آبی، خام
340	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	سیب زمینی ترش
338	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	ساقه بامبو، آب پز، آبکش شده
333	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	کلم، باک چوی، آب پز، آبکش شده
303	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	اسفناج، یخ زده، آب پز، آبکش شده
302	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	زردهک (هویج وحشی)، آب پز، آبکش شده
301	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	برگ داوودی (سبزیجات چاپ سوی)، آب پز، آبکش شده
295	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	یوکا (کاساو، مانیوک)، خام
292	1 عدد متوسط	گوجه فرنگی
274	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	چغندر، آب پز، آبکش شده
269	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	فلفل چیلی، قرمز یا سبز تند، خام
267	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	کدو حلوایی، کمپوت
266	4	کلم بروکسل، آب پز، آبکش شده
261	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	کدو، زمستانی، همه انواع، پخته
254	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	برگ‌های تازه تارو، پخته
254	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	مغز آرتیشو، آب پز، آبکش شده
247	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	مخلوط آب سبزیجات، کنسرو شده
230	1 عدد بزرگ	هویج، خام
225	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	کرفس، پخته
225	1 عدد متوسط	ذرت، آب پز، آبکش شده
221	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	ترب سفید، آب پز، آبکش شده
203	125 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه)	نخود برفی، آب پز، آبکش شده

Fa: Food Sources of Potassium

© 2020 تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است.

هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.

202	6 ساقه	مارچوبه، آب پز، آبکش شده
-----	--------	--------------------------

پتاسیم (میلی گرم)	اندازه وعده مصرفی	سبزیجات (بین 101 تا 200 میلی گرم)
190	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	رازینانه، خام
187	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	توماتیو (گراند چری)، خام
183	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	کدو، تابستانی، همه انواع، آب پز، آبکش شده
177	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	اسفناج، خام
176	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	جلبک دریایی (دالس، نوری)، خشک شده
165	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	کرفس، خام
161	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	قارچ، سفید، خام
147	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	بروکلی، خام، خرد شده
146	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	کاهو، رومی، خام
146	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	شلغم، آب پز، آبکش شده
142	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	کرفس بیابانی (ریشه کرفس)، آب پز، آبکش شده
141	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	کلم نپا (سو چوی، کاهو چینی)، آب پز، آبکش شده
139	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	ترب سفید، خام
138	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	فلفل، سبز، شیرین
129	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	بادمجان، پخته
129	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	سرخس، یخ زده و آب پز
128	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	کلم ترش یا زاواکراوت، کنسرو شده، آبکش شده
123	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	پیاز، خام
123	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	لوبیا، لوبیا سبز (ایتالیایی، سبز یا زرد (لوبیا زرد)، خام

Fa: Food Sources of Potassium

تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است © 2020

هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.

121	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	گای لن (بروکلی چینی / کیل)، آب پز، آبکش شده
120	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	برگ خردل (گای چوی)، آب پز، آبکشی
114	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	بامیه، آب پز، آبکش شده

پتاسیم (میلی‌گرم)	اندازه وعده مصرفی	سبزیجات (بین 0 تا 100 میلی‌گرم)
100	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	کاسنی (آندیو بلژیکی، کاسنی فرنگی)، خام
96	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	کدو، رشته اسپاگتی، آب پز، آبکش شده
93	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	نخود، سبز، یخ زده، آب پز، آبکش شده
93	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	کلم، باک چوی، خام
93	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	گل کلم، آب پز، آبکش شده
92	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	خیار، خام
87	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	شاه بلوط آبی، چینی، کنسرو شده
83	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	آندیو / اسکارول، خام
82	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	جوانه لوبیا، خام
82	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	کاهو، آیس برگ، خام
74	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	جیکاما (پام لوبیا)، ریشه خوراکی، آب پز، آبکش شده
64	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	رادچیو، خام
60	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	آبتره، خام
55	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	ساقه تازه بامبو، کنسرو شده
39	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	آروگولا (راکت)، خام
5	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	خریزه زمستانی (خریزه نگهداری شده چینی)، آب پز، آبکش شده
2	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	برگ مو، آبکش شده

غلالت:	اندازه وعده مصرفی	پتاسیم (میلی گرم)
غلالت سبوس‌دار، حبه‌ای یا ساقه‌ای	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	340 تا 442
غلالت سبوس‌دار، پرک	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	320
جو دوسر، پرک بزرگ، پخته	175 میلی‌لیتر (4/3 پیمانه)	171
کینوا، پخته	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	168
جو دوسر سبوس‌دار، پخته	175 میلی‌لیتر (4/3 پیمانه)	148
جو دوسر، فوری، پخته	1 بسته	129
برنج، قهوه‌ای، پخته	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	81
نان، گندم کامل غلالت کامل	1 تکه	71
پاستا، اسپاگتی، پخته	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	33

مواد غذایی پروتئینی	اندازه وعده مصرفی	پتاسیم (میلی گرم)
شیر، ماست و پنیر		
شیر حاوی مالت یا آوالتین ⁰ تهیه شده از شیر	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	576
شیرکاکائو، 1 درصد چربی	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	449
شیر یا آب کره، 1 درصد چربی	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	393
ماست، ساده یا با اسانس میوه، 1 درصد چربی	175 میلی‌لیتر (4/3 پیمانه)	333
پنیر، چدار، تکه شده	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	106
پنیر کاتیج، 1 درصد چربی	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	103
لوبیا و عدس		

421 تا 552	175 میلی‌لیتر (4/3 پیمانه)	لوبیا، پخته، ساده، کنسروی، ساده یا مخصوص گیاهخواران
541	175 میلی‌لیتر (4/3 پیمانه)	لوبیا، لوبیا قرمز، لوبیا سفید، لوبیا سیاه یا لوبیا چیتی، پخته
540	175 میلی‌لیتر (4/3 پیمانه)	عدس، پخته
411	125 میلی‌لیتر (2/1 پیمانه)	آرد نخود (نخودچی)
380	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	شیر سویا، غنی شده، همه طعم‌ها
345	175 میلی‌لیتر (4/3 پیمانه)	لوبیاها، باقلا یا نخود، پخته
182 تا 222	150 میلی‌لیتر (4/3 پیمانه)	توفو، نرم، سفت، خیلی سفت
آجیل و دانه‌ها		
454	60 میلی‌لیتر (4/1 پیمانه)	مغز تخمه کدو و کدو حلوايي، برشته
448	60 میلی‌لیتر (4/1 پیمانه)	مغز شاهدانه، پوست کنده
250	60 میلی‌لیتر (4/1 پیمانه)	بادام، برشته خشک
235	60 میلی‌لیتر (4/1 پیمانه)	بادام زمینی، برشته خشک
207	30 میلی‌لیتر (2 قاشق غذاخوری)	کره بادام زمینی، طبیعی
196	60 میلی‌لیتر (4/1 پیمانه)	بادام هندی، برشته خشک
141	60 میلی‌لیتر (4/1 پیمانه)	دانه کنجد، خشک و پوست گرفته
131	60 میلی‌لیتر (4/1 پیمانه)	گردو، خرد شده
118	60 میلی‌لیتر (4/1 پیمانه)	پیکان، برشته خشک
گوشت، گوشت ماکیان، ماهی و تخم مرغ		
396	75 گرم (2 2/1 اونس)	ماهی هالیبوت، پخته
379	75 گرم (2 2/1 اونس)	ماهی سالمون چشمه، پخته
347	75 گرم (2 2/1 اونس)	قزل آلا، پخته

206	75 گرم (2 2/1 اونس)	گوشت گاو، استیک یا کبابی، پخته
292	75 گرم (2 2/1 اونس)	گوشت خوک، پخته
265	75 گرم (2 2/1 اونس)	بوقلمون، گوشت سفید، پخته
212	75 گرم (2 2/1 اونس)	بوقلمون، گوشت تیره، پخته
264	75 گرم (2 2/1 اونس)	بره، پخته
182	75 گرم (2 2/1 اونس)	مرغ، گوشت سفید و تیره، پخته
134	75 گرم (2 2/1 اونس)	تن ماهی، سفید، کنسرو شده
57	1	تخم مرغ، کامل، بزرگ

پتاسیم (میلی گرم)	اندازه وعده مصرفی	سایر مواد غذایی
610 تا 651	1.2 گرم (4/1 قاشق چایخوری)	جایگزین نمک، با پایه پتاسیم*
559	100 گرم	شکلات (45 تا 59 درصد تکه‌های جامد)
518	15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری)	ملاس، سیاه شیره
375	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	شیر بادام، غنی شده، وانیلی
311	15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری)	ملاس، خالص
135	15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری)	سس ووسترشایر
123	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	قهوه، دمی
93	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	چای، دمی
70	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	شیر سویا، غنی شده
39 تا 82	15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری)	سس سویا، معمولی تاماری یا شویو

45	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	شیره افرا
18	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	سس ترش و شیرین، غیر خانگی

منبع: بررسی مواد مغذی کانادا، دولت کانادا. (آخرین دستیابی جولای 2019) <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

* بسیاری از جایگزین های نمک، پتاسیم زیادی دارند. برای آگاهی از اینکه این مواد برای شما مناسب هستند یا خیر، با تامین کننده خدمات درمانی خود مشورت کنید.

منابع بیشتر



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 1-1-8 تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلثلینک بی سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

1-1-8 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می دهد. پس از تماس با 1-1-8 شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

1 هیلثلینک بی سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیر اورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی رسانی بیشتر ارائه می گردند که پنداشته می شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

ڈائیٹیشن سروسز ہیلتھ لینک بی سی) سابقہ ڈائل-اے۔ ڈائیٹیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان ہلت لینک بی سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیہ برای ساکنان بی سی و متخصصان بهداشت ارائه می نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.