營養必懂礦物質

鉀足夠真健康

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

經費來自菸品健康福利捐 廣告

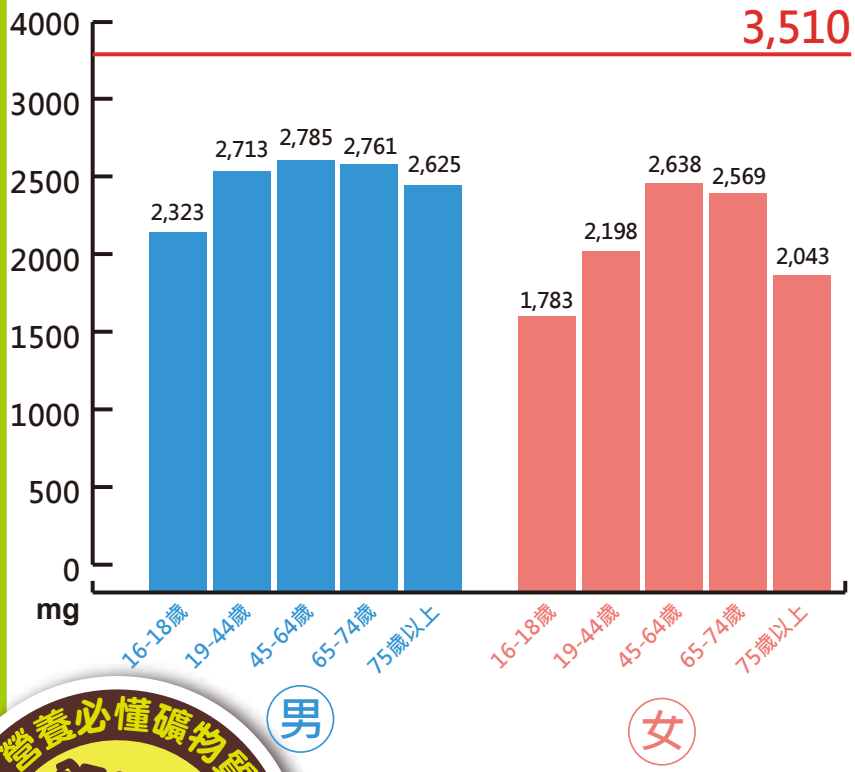
阿中部長這樣說

鈉鉀是維持人體正常生理功能的重要電解質，因人體無法製造，所以需從食物中攝取。

衛生福利部 Ministry of Health and Welfare
衛生福利部國民健康署 Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare
經費來自菸品健康福利捐 廣告

國人缺鉀缺很大

世界衛生組織建議成人每日鉀攝取量至少達3510毫克

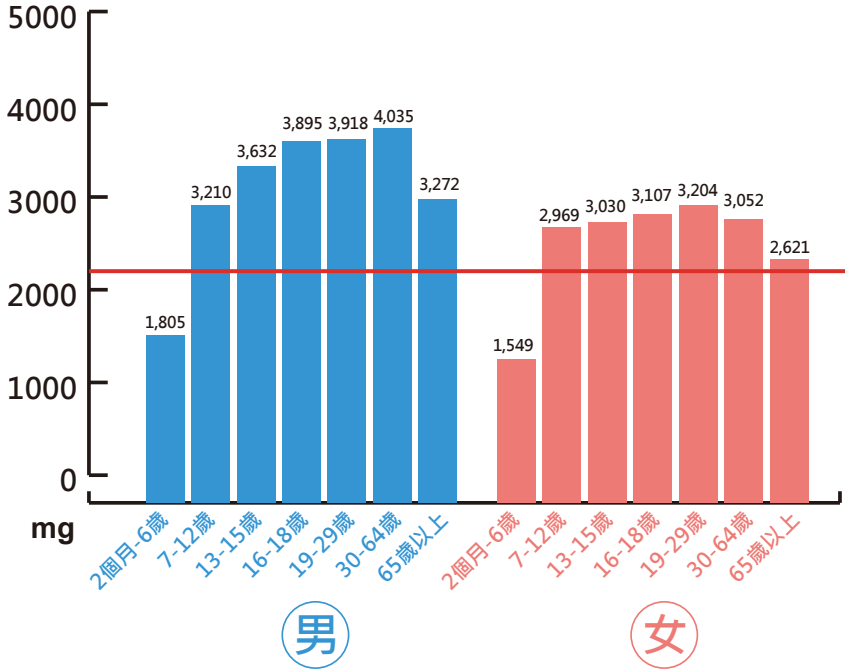


國人吃鈉已超標

我國「國民飲食指標」建議每人每日平均鈉總攝取量不宜超過

2,400毫克=食鹽6克

各年齡層每人每日平均鈉攝取量



營養必懂礦物質 鉀足夠真健康

資料來源：102-105年國民營養健康狀況變遷調查

衛生福利部 Ministry of Health and Welfare
衛生福利部國民健康署 Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare
經費來自菸品健康福利捐

廣告

一不小心就會這樣

鉀離子攝取不足，
鈉離子攝取過多，
易導致…

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

經費來自菸品健康福利捐 廣告

想要滿滿的鉀離子可以吃

營養必懂礦物質
鉀足夠 真健康

蔬菜類

水果類

全穀雜糧類
（未精製）

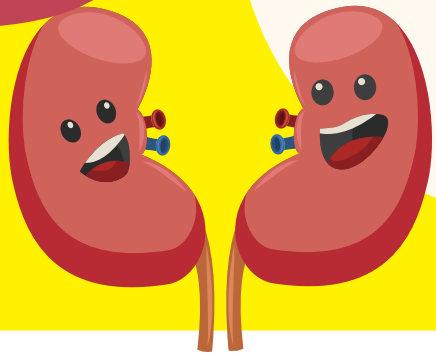
乳品類

衛生福利部 Ministry of Health and Welfare
衛生福利部國民健康署 Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare
經費來自菸品健康福利捐 廣告

健康人的腎臟會自然調節鈉及鉀離子，維持體內鈉鉀離子的恆定；但是減少鈉攝取及增加鉀攝取應同時並進，才是減輕身體負擔的好方法喔！

減少鈉、增加鉀
才是維持身體健康的好方法

有腎臟疾病、高血鉀或其他疾病者，需經醫師評估後才能決定是否可攝取“減鈉鹽”。



衛生福利部 Ministry of Health and Welfare
衛生福利部國民健康署 Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare
經費來自菸品健康福利捐
廣告