

포타슘 공급원 식품

포타슘은 여러 식품에서 자연적으로 발견되는 미네랄입니다. 우리 몸에서 다음과 같은 여러 가지 작용을 합니다:

- ┆ 혈압 조절
- ┆ 신경 및 근육 작용

포타슘을 얼마나 섭취해야 하나?

아래 표에 표시된 포타슘 권장 섭취량은 건강한 성인에 대한 것입니다. 심장 질환이 있거나 특정 치료약을 복용하고 있을 경우에는 식단에 함유된 포타슘의 양을 제한할 필요가 있습니다. 여러분에게 적합한 포타슘 섭취량에 관한 조언이 필요하다면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

연령	권장섭취량(mg/일)	상한
남성 만 19세 이상	3400	포타슘 상한 섭취량은 정해지지 않았음
여성 만 19세 이상	2600	
임신부 만 19세 이상	2900	
모유 수유 산모 만 19세 이상	2800	

포타슘 공급원 식품

포타슘은 여러 식품에서 자연적으로 발견되는 미네랄입니다. 식품에 함유된 포타슘의 양을 알면 여러분의 필요에 적합한 선택을 하는 데 유용합니다. 아래 표의 각종 식품에 함유된 포타슘의 양을 참고하십시오. 식품 라벨에도 포타슘이 표시되어 있을 수 있습니다.

과일 포타슘(200mg이상)	분량	포타슘(mg)
사포테(카시미로아)	1개	774
두리안	125mL (½컵)	560

Ko: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

대추야자 – 메드줄	3개(씨 제거한 것)	501
패션 프루트(그라나디아, 릴리코이)	125mL (½컵)	434
바나나	1개(중)	422
잭프루트	125mL (½컵)	391
플랜테인	125mL (½컵)	390
구아바	125mL (½컵)	364
복숭아 – 날것	1개(중)	285
무화과	3개(소) – 지름 3.8cm	279
파파야(포포, 트리 멜론)	½개	278
건포도	60mL (¼컵)	275
승도복숭아	1개	273
살구 – 날것	3개	272
감 – 일본	1개(지름 6.4cm)	270
살구 – 말린 것	6개	244
오렌지	1개(중)	237
백년초	1개	227
캔탈루프 – 깎둑썬 것	125mL (½컵)	226
석류 – 씨	125mL (½컵)	217
키위	1개(중)	215
배 – 날것, 껍질 벗기지 않은 것	1개(중)	206
프룬군 자두 – 말린 것	3개	209
허니듀 멜론 – 깎둑썬 것	125mL (½컵)	205

과일 포타슘(101-200mg)	분량	포타슘(mg)
사과	1개(중)	195
포도 - 유럽종(적포도, 청포도)	20알	187
루바브 - 날것	125mL (½컵)	186
귤	125mL (½컵)	182
버찌 - 단 것	10개	182
모과	1개	181
금귤	5개	177
망고	½개	174
리치	125mL (½컵)	172
복숭아 - 통조림, 고형물 및 즙	125mL (½컵)	169
자몽 - 분홍색, 붉은색	½개	166
파인애플 - 통조림	125mL (½컵)	160
딸기 - 날것	125mL (½컵)	134
배 - 통조림, 반절	125mL (½컵)	126
블랙베리 - 날것	125mL (½컵)	123
프루트 칵테일 - 통조림, 고형물 및 즙	125mL (½컵)	119
과리(케이프구스베리, 골든베리)	125mL (½컵)	115
크랩 애플	125mL (½컵)	113
로건베리 - 냉동	125mL (½컵)	113
자두	1개	104

Ko: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

과일 포타슘(0-100mg)	분량	포타슘(mg)
보이젠베리 – 냉동	125mL (½컵)	97
애플소스	125mL (½컵)	95
파인애플 – 날것	125mL (½컵)	95
수박	125mL (½컵)	90
잭프루트 – 통조림, 저장액 버린 것	125mL (½컵)	90
루바브 – 냉동	125mL (½컵)	78
블루베리 – 날것	125mL (½컵)	59
망고스틴 – 통조림, 저장액 버린 것	125mL (½컵)	50
크랜베리(월귤) – 날것	125mL (½컵)	43

채소 포타슘(200mg이상)	분량	포타슘(mg)
감자 – 껍질째 구운 것	1개(중)	941
토마토 페이스트 – 통조림	60mL (¼컵)	707
비트잎 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	692
고구마 – 구워서 껍질 벗긴 것	1개(중)	542
근대 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	508
아보카도	½개	487
양 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	481
감자 – 2% 우유를 섞어 으갠 것	125mL (½컵)	398
토마토 소스 – 통조림	125mL (½컵)	385
마름(물밤) – 날것	125mL (½컵)	383

Ko: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

돼지감자(예루살렘 아티초크) – 날것	125mL (½컵)	340
죽순 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	338
양배추/청경채 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	333
시금치 – 냉동, 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	303
파스닙 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	302
국화잎 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	301
유카(카사바, 마니옥) – 날것	125mL (½컵)	295
토마토	1개(중)	292
비트 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	274
칠리 – 붉은 것/파란 것, 날것	125mL (½컵)	269
호박 – 통조림	125mL (½컵)	267
방울양배추 – 삶아서 물 뺀 것	4개	266
애호박 – 겨울, 모든 품종, 구운 것	125mL (½컵)	261
타로 순 – 익힌 것	125mL (½컵)	254
아티초크 하트 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	254
채소즙 칵테일 – 통조림	125mL (½컵)	247
당근 – 날것	1개(대)	230
셀러리 – 익힌 것	125mL (½컵)	225
옥수수 – 삶아서 물 뺀 것	1(중간 크기 알갱이)	225
무 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	221
깍지완두 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	203
아스파라거스 – 삶아서 물 뺀 것	6개	202

채소 포타슘(101-200mg)	분량	포타슘(mg)
회향 – 날것	125mL (½컵)	190
토마티요(허스크토마토) – 날것	125mL (½컵)	187
애호박 – 여름, 모든 품종, 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	183
시금치 – 날것	250mL (1컵)	177
해초(덜스, 김) – 말린 것	125mL (½컵)	176
셀러리 – 날것	125mL (½컵)	165
버섯 – 흰 것, 날것	125mL (½컵)	161
브로콜리 – 날것, 잘게 자른 것	125mL (½컵)	147
상추 – 로메인, 날것	250mL (1컵)	146
순무 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	146
셀러리악(셀러리 뿌리) – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	142
배추 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	141
무 – 날것	125mL (½컵)	139
고추 – 푸른 것, 단 것	125mL (½컵)	138
가지 – 익힌 것	250mL (1컵)	129
고비 – 냉동 및 삶은 것	125mL (½컵)	129
자우어크라우트 – 통조림, 저장액 버린 것	125mL (½컵)	128
양파 – 날것	125mL (½컵)	123
깍지 강낭콩(이탈리아, 녹색/황색) – 날	125mL (½컵)	123

Ko: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

것		
가일란(케일) – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	121
갓 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	120
오크라 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	114

채소 포타슘(0-100mg)	분량	포타슘(mg)
치코리(벨지움 엔다이브) – 날것	125mL (½컵)	100
애호박 – 스파게티, 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	96
완두콩 – 냉동, 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	93
양배추/청경채 – 날것	125mL (½컵)	93
콜리플라워 – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	93
오이 – 날것	125mL (½컵)	92
물밤 – 통조림	125mL (½컵)	87
엔다이브/에스카롤 – 날것	125mL (½컵)	83
콩나물/숙주 – 날것	125mL (½컵)	82
얼음상추 – 날것	250mL (1컵)	82
히카마(양빈) - 덩이뿌리, 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	74
라디치오 – 날것	125mL (½컵)	64
물냉이 – 날것	125mL (½컵)	60
죽순 – 통조림	125mL (½컵)	55
아루굴라(로켓) – 날것	125mL (½컵)	39
동아(박) – 삶아서 물 뺀 것	125mL (½컵)	5

Ko: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

포도알 – 물 뺀 것	125mL (½컵)	2
-------------	------------	---

곡물	분량	포타슘(mg)
겨 시리얼 – 펠릿 또는 스틱	125mL (½컵)	340 - 442
겨 시리얼 – 플레이크	250mL (1컵)	320
귀리 – 큰 플레이크, 익힌 것	175mL (¾컵)	171
퀴노아 – 익힌 것	125mL (½컵)	168
귀리겨 시리얼 – 익힌 것	175mL (¾컵)	148
귀리 – 인스턴트, 익힌 것	1개(포장 단위)	129
쌀 – 현미, 익힌 것	125mL (½컵)	81
식빵 – 통밀	1슬라이스	71
파스타/스파게티 – 익힌 것	125mL (½컵)	33

단백질식품	분량	포타슘(mg)
우유, 요구르트, 치즈		
맥아유, 또는 우유로 만든 오발틴 ⁰	250mL (1컵)	576
초콜릿 우유 – 유지방 1%	250mL (1컵)	449
우유 또는 버터밀크 – 유지방 1%	250mL (1컵)	393
요구르트 – 플레인 또는 과일맛, 유지방 1%	175mL (¾컵)	333
치즈 – 체다, 깎둑썬 것	125mL (½컵)	106
코티지 치즈 – 유지방 1%	125mL (½컵)	103

Ko: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

대두 및 렌틸콩		
대두 – 구운 것, 통조림, 플레인 또는 채식주의자용	175mL (¾컵)	421 - 552
강낭콩 – 흰 것, 검은 것/핀토콩, 익힌 것	175mL (¾컵)	541
렌틸콩 – 익힌 것	175mL (¾컵)	540
병아리콩 분말(베산)	125mL (½컵)	411
두유 – 철분 강화, 모든 맛	250mL (1컵)	380
대두/잠두/병아리콩 – 익힌 것	175mL (¾컵)	345
두부 – 연두부, 단단한 것, 매우 단단한 것	150g(¾컵)	182 - 222
견과 및 씨앗		
호박 및 애호박 씨 – 볶은 것	60mL (¼컵)	454
대마씨 – 껍질 제거한 것	60mL (¼컵)	448
아몬드 – 기름 쓰지 않고 볶은 것	60mL (¼컵)	250
땅콩 – 기름 쓰지 않고 볶은 것	60mL (¼컵)	235
땅콩 버터 – 천연	30mL (2큰술)	207
캐슈넛 – 기름 쓰지 않고 볶은 것	60mL (¼컵)	196
참깨 – 말려서 껍질 제거한 것	60mL (¼컵)	141
호두 – 잘게 부순 것	60mL (¼컵)	131
피칸 – 기름 쓰지 않고 볶은 것	60mL (¼컵)	118
육류 가금육, 생선 및 달걀		
가자미 – 구운 것	75g(2½oz)	396
차위차연어 – 구운 것	75g(2½oz)	379

Ko: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

송어 – 구운 것	75g(2½oz)	347
쇠고기 – 스테이크 또는 로스트, 익힌 것	75g(2½oz)	206
돼지고기 – 익힌 것	75g(2½oz)	292
칠면조 고기 – 라이트 미트, 익힌 것	75g(2½oz)	265
칠면조 고기 – 다크 미트, 익힌 것	75g(2½oz)	212
양고기 – 익힌 것	75g(2½oz)	264
닭고기 – 라이트/다크 미트, 익힌 것	75g(2½oz)	182
참치 – 라이트, 통조림	75g(2½oz)	134
달걀 – 전란, 큰 것	1개	57

기타식품	분량	포타슘(mg)
소금 대용품 – 포타슘 기반*	1.2g(¼차스푼)	610 - 651
초콜릿(고형물 45 - 59%)	100g	559
당밀 – 블랙스트랩	15mL (1큰술)	518
아몬드 음료 – 철분 강화, 바닐라맛	250mL (1컵)	375
당밀 – 팬시	15mL (1큰술)	311
우스터 소스	15mL (1큰술)	135
커피 – 추출한 것	250mL (1컵)	123
차 – 추출한 것	250mL (1컵)	93
쌀 음료 – 철분 강화	250mL (1컵)	70
간장 – 일반, 타마리 또는 쇼유	15mL (1큰술)	39 - 82
단풍 시럽	15mL (1큰술)	45

Ko: Food Sources of Potassium

© 2020 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

스윗앤사우어 소스 – 상업용	15mL (1큰술)	18
-----------------	------------	----

자료 출처: 캐나다 정부 발행 Canadian Nutrient File (2019년 7월 참조)
<https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

*주의: 소금 대용품은 포타슘 함량이 높은 것이 많습니다. 보건의료 서비스 제공자에게 문의하여 자신에게 적합한 선택인지 확인하십시오.



추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 8-1-1로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. 8-1-1로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



비고

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.