

## Các Nguồn Thực phẩm có Ka-li

Ka-li là một khoáng chất có tự nhiên trong nhiều loại thực phẩm. Chất này có nhiều tác dụng trong cơ thể, ví dụ như:

- giúp điều hòa huyết áp
- giúp các dây thần kinh và cơ bắp hoạt động.

## Tôi Nên Đặt Mục tiêu Hấp thụ Bao nhiêu Ka-li?

Lượng ka-li khuyến nghị trong bảng dưới đây là dành cho người trưởng thành khỏe mạnh. Nếu bạn bị bệnh thận hoặc dùng một số loại thuốc nhất định, bạn có thể cần phải hạn chế lượng ka-li trong chế độ ăn uống của mình. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để được tư vấn về lượng ka-li phù hợp với bạn.

<i>Tuổi tính theo Năm</i>	<i>Lượng khuyến nghị (mi-li-gram (mg)/ngày)</i>	<i>Duy trì mức dưới</i>
Nam giới 19 tuổi trở lên	3400	Giới hạn trên dành cho ka-li chưa được thiết lập
Nữ giới 19 tuổi trở lên	2600	
Nữ giới có thai 19 tuổi trở lên	2900	
Nữ giới cho con bú 19 tuổi trở lên	2800	

## Các Nguồn Thực phẩm có Ka-li

Ka-li có tự nhiên trong nhiều loại thực phẩm. Biết hàm lượng ka-li trong các loại thực phẩm có thể giúp bạn đưa ra lựa chọn phù hợp với nhu cầu của mình. Sử dụng bảng dưới đây để tìm hiểu về lượng ka-li trong các loại thực phẩm. Các nhãn thực phẩm cũng có thể liệt kê ka-li.

<b>Trái cây Ka-li (trên 200 mg)</b>	<b>Khẩu phần Ăn</b>	<b>Ka-li (mg)</b>
Hồng xiêm/sa-pô-chê	1 trái	774
Sầu riêng	125 ml (½ chén)	560
Chà là	3 trái bỏ hạt	501
Chanh leo/chanh dây	125 ml (½ chén)	434
Chuối	1 trái vừa	422
Mít	125 ml (½ chén)	391
Chuối táo quạ/Chuối tá quạ (plantain)	125 ml (½ chén)	390
Ổi	125 ml (½ chén)	364
Đào, tươi	1 trái vừa	285
Sung (fig)	3 trái nhỏ – đường kính 3.8cm	279
Đu đủ	½ trái	278
Nho khô	60 mL (¼ chén)	275
Xuân đào (nectarine)	1	273
Mơ, tươi	3 trái	272
Hồng, Nhật	1 trái (đường kính 6.4 cm)	270
Mơ, khô	6 nửa trái	244
Cam	1 trái vừa	237
Lê Xương rồng (Prickly Pear)	1 trái	227
Dưa lưới (cantaloupe), thái miếng vuông	125 ml (½ chén)	226

Vi: Food Sources of Potassium

 © 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

 Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính  
Updated: 2019-10-09 | PAGE 2 of 13

Lựu, hạt	125 ml (½ chén)	217
Kiwi	1 trái vừa	215
Lê, tươi, có vỏ	1 trái vừa	206
Mận, khô	3	209
Dưa bở ruột xanh (honeydew), thái miếng vuông	125 ml (½ chén)	205

<b>Trái cây Ka-li (101-200mg)</b>	<b>Khẩu phần Ăn</b>	<b>Ka-li (mg)</b>
Táo	1 trái vừa	195
Nho, giống châu Âu (đỏ, xanh lá)	20	187
Đại hoàng (rhubarb), tươi	125 ml (½ chén)	186
Quýt	125 ml (½ chén)	182
Anh đào (cherry), ngọt	10 trái	182
Mộc qua (quince)	1 trái	181
Quất/Cam quật/Tắc	5 trái	177
Xoài	½ trái	174
Vải	125 ml (½ chén)	172
Đào, đóng hộp, dạng rắn và dạng lỏng	125 ml (½ chén)	169
Bưởi, hồng hoặc đỏ	½	166
Dứa/thơm, đóng hộp	125 ml (½ chén)	160
Dâu tây, tươi	125 ml (½ chén)	134
Lê, đóng hộp, cắt đôi	125 ml (½ chén)	126
Mâm xôi đen (blackberry), tươi	125 ml (½ chén)	123

Vi: Food Sources of Potassium

 © 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

 Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính  
Updated: 2019-10-09 | PAGE 3 of 13

Cocktail trái cây, đóng hộp, dạng rắn và dạng lỏng	125 ml (½ chén)	119
Tầm bóp/thù lù (groundcherry)	125 ml (½ chén)	115
Táo dại (crabapple)	125 ml (½ chén)	113
Mâm xôi (loganberry), đông lạnh	125 ml (½ chén)	113
Mận	1	104

<b>Trái cây Ka-li (0-100mg)</b>	<b>Khẩu phần Ăn</b>	<b>Ka-li (mg)</b>
Mâm xôi đen tím (boysenberry), đông lạnh	125 ml (½ chén)	97
Táo nghiền (applesauce)	125 ml (½ chén)	95
Dứa/thơm, tươi	125 ml (½ chén)	95
Dưa hấu	125 ml (½ chén)	90
Mít, đóng hộp, bỏ nước	125 ml (½ chén)	90
Đại hoàng (rhubarb), đông lạnh	125 ml (½ chén)	78
Việt quất (blueberry), tươi	125 ml (½ chén)	59
Mãng cụt, đóng hộp, bỏ nước	125 ml (½ chén)	50
Nam việt quất (cranberry), tươi	125 ml (½ chén)	43

<b>Rau củ Ka-li (hơn 200 mg)</b>	<b>Khẩu phần Ăn</b>	<b>Ka-li (mg)</b>
Khoai tây, nướng cả vỏ	1 củ vừa	941
Sốt cà chua, đóng hộp	60 mL (¼ chén)	707
Lá củ dền, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	692

Vi: Food Sources of Potassium

 © 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

 Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính  
Updated: 2019-10-09 | PAGE 4 of 13

Khoai lang (sweet potato), nướng, bỏ vỏ sau khi nướng	1 củ vừa	542
Củ cải Thụy Sĩ, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	508
Bơ	½ trái	487
Khoai lang (yam), luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	481
Khoai tây, nghiền với sữa 2%	125 ml (½ chén)	398
Sốt cà chua, đóng hộp	125 ml (½ chén)	385
Củ năng (water chestnut), tươi	125 ml (½ chén)	383
Ác-ti-sô, tươi	125 ml (½ chén)	340
Măng, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	338
Cải bắp, cải thìa, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	333
Rau bi-na, đông lạnh, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	303
Củ cải vàng (parsnip), luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	302
Cải cúc/tần ô, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	301
Sắn/khoai mì, tươi	125 ml (½ chén)	295
Cà chua	1 trái vừa	292
Củ dền, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	274
Ớt, đỏ hoặc xanh lá, tươi	125 ml (½ chén)	269
Bí ngô (pumpkin), đóng hộp	125 ml (½ chén)	267
Cải bắp Brussels, luộc chín, bỏ nước	4	266
Bí (squash), mùa đông, tất cả các	125 ml (½ chén)	261

Vi: Food Sources of Potassium

© 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính  
Updated: 2019-10-09 | PAGE 5 of 13

loại bí, nướng		
Thân khoai môn, nấu chín	125 ml (½ chén)	254
Tâm ác-ti-sô, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	254
Cocktail nước ép rau củ, đóng hộp	125 ml (½ chén)	247
Cà rốt, tươi	1 củ lớn	230
Cần tây, nấu chín	125 ml (½ chén)	225
Bắp/ngô, luộc chín, bỏ nước	1 bắp vừa	225
Củ cải trắng (daikon), luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	221
Đậu tuyết (snow pea), luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	203
Măng tây (asparagus), luộc chín, bỏ nước	6 cây	202

<b>Rau củKa-li (101-200mg)</b>	<b>Khẩu phần Ăn</b>	<b>Ka-li (mg)</b>
Củ thì là, tươi	125 ml (½ chén)	190
Cà chua xanh (tomatillo), tươi	125 ml (½ chén)	187
Bí (squash), mùa hè, tất cả các loại bí, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	183
Rau bi-na, tươi	250 ml (1 chén)	177
Rong biển, khô	125 ml (½ chén)	176
Cần tây, tươi	125 ml (½ chén)	165
Nấm, trắng, tươi	125 ml (½ chén)	161
Bông cải xanh, tươi, thái nhỏ	125 ml (½ chén)	147
Rau diếp, rau diếp lá dài, tươi	250 ml (1 chén)	146

Vi: Food Sources of Potassium

 © 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

 Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính  
Updated: 2019-10-09 | PAGE 6 of 13

Củ cải (turnip), luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	146
Rễ cần tây, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	142
Cải thảo, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	141
Củ cải trắng (daikon), tươi	125 ml (½ chén)	139
Ớt chuông, xanh lá, ngọt	125 ml (½ chén)	138
Cà tím, nấu chín	250 ml (1 chén)	129
Dương xỉ, đông lạnh và luộc chín	125 ml (½ chén)	129
Dưa cải bắp (Sauerkraut), đóng hộp, bỏ nước	125 ml (½ chén)	128
Hành tây, tươi	125 ml (½ chén)	123
Đậu/đỗ (Y, xanh lá hoặc vàng), tươi	125 ml (½ chén)	123
Cải làn, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	121
Cải bẹ xanh, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	120
Đậu bắp, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	114

<b>Rau củKa-li (0-100mg)</b>	<b>Khẩu phần Ăn</b>	<b>Ka-li (mg)</b>
Rau diếp xoăn (chicory), tươi	125 ml (½ chén)	100
Bí mì sợi (spaghetti squash), luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	96
Hạt đậu, xanh lá, đông lạnh, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	93
Cải bắp, cải thìa, tươi	125 ml (½ chén)	93
Súp-lơ (cauliflower), luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	93

Vi: Food Sources of Potassium

© 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính  
Updated: 2019-10-09 | PAGE 7 of 13

Dưa chuột/dưa leo, tươi	125 ml (½ chén)	92
Củ nãng, đóng hộp	125 ml (½ chén)	87
Rau diếp xoăn (endive), tươi	125 ml (½ chén)	83
Giá đỗ, tươi	125 ml (½ chén)	82
Xà lách búp (iceberg lettuce), tươi	250 ml (1 chén)	82
Củ sắn/củ đậu, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	74
Rau diếp xoăn (radicchio), tươi	125 ml (½ chén)	64
Cải xoong/xà-lách xoong, tươi	125 ml (½ chén)	60
Măng, đóng hộp	125 ml (½ chén)	55
Cải lông/xà lách rocket (arugula), tươi	125 ml (½ chén)	39
Bầu, luộc chín, bỏ nước	125 ml (½ chén)	5
Lá nho, bỏ nước	125 ml (½ chén)	2

<b>Các loại hạt ngũ cốc:</b>	<b>Khẩu phần Ăn</b>	<b>Ka-li (mg)</b>
Cám ngũ cốc, viên hoặc que	125 ml (½ chén)	340 đến 442
Cám ngũ cốc, hạt cán dẹt	250 ml (1 chén)	320
Yến mạch, hạt cán dẹt lớn, nấu chín	175 ml (¾ chén)	171
Hạt diêm mạch (quinoa), nấu chín	125 ml (½ chén)	168
Ngũ cốc yến mạch, nấu chín	175 ml (¾ chén)	148
Yến mạch, ăn liền, nấu chín	1 gói	129
Gạo, nâu, nấu chín	125 ml (½ chén)	81
Bánh mì, nguyên cám nguyên hạt	1 lát	71

Vi: Food Sources of Potassium

 © 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

 Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính  
Updated: 2019-10-09 | PAGE 8 of 13



Mì ống, mì Ý, nấu chín	125 ml (½ chén)	33
------------------------	-----------------	----

<b>Thực phẩm giàu Đạm</b>	<b>Khẩu phần Ăn</b>	<b>Ka-li (mg)</b>
<b>Sữa, Sữa chua và Pho mát</b>		
Sữa mạch nha hoặc Ovaltine <sup>®</sup> pha với sữa	250 ml (1 chén)	576
Sữa sô-cô-la, 1% M.F.	250 ml (1 chén)	449
Sữa hoặc sữa tách bơ, 1% M.F.	250 ml (1 chén)	393
Sữa chua, trắng hoặc vị trái cây 1% M.F.	175 ml (¾ chén)	333
Pho mát, cheddar, thái hạt lựu	125 ml (½ chén)	106
Pho mát làm từ sữa gạn kem (cottage), 1% M.F.	125 ml (½ chén)	103
<b>Các loại hạt đậu và Đậu lăng</b>		
Các loại hạt đậu, nướng chín, đóng hộp, đậu không hoặc rau	175 ml (¾ chén)	421 đến 552
Đậu, đậu tây (kidney), đậu trắng (navy), đậu đen hoặc đậu điểm (Pinto), nấu chín	175 ml (¾ chén)	541
Đậu lăng, nấu chín	175 ml (¾ chén)	540
Bột đậu gà (chickpea)	125 ml (½ chén)	411
Sữa đậu nành, bổ sung dưỡng chất, tất cả các hương vị	250 ml (1 chén)	380
Các loại hạt đậu, đậu tằm (fava) hoặc đậu gà (chickpea), nấu chín	175 ml (¾ chén)	345
Đậu hũ, mềm, cứng, rất cứng	150 g (¾ chén)	182 đến 222

Vi: Food Sources of Potassium

© 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính  
Updated: 2019-10-09 | PAGE 9 of 13

<b>Hạt và Nhân hạt</b>		
Nhân hạt bí ngô và bí xanh, rang chín	60 mL (¼ chén)	454
Nhân gai dầu (hemp), tách vỏ	60 mL (¼ chén)	448
Hạnh nhân (almond), rang khô	60 mL (¼ chén)	250
Đậu phộng/lạc, rang khô	60 mL (¼ chén)	235
Bơ đậu phộng/lạc, tự nhiên	30 ml (2 Thìa canh)	207
Hạt điều, rang khô	60 mL (¼ chén)	196
Hạt mè/vừng, làm khô và tách vỏ	60 mL (¼ chén)	141
Óc chó (walnut), băm nhỏ	60 mL (¼ chén)	131
Hồ đào (pecan), rang khô	60 mL (¼ chén)	118
<b>Thịt, Gia cầm, Cá và Trứng</b>		
Cá bơn halibut, nướng	75 g (2½ oz)	396
Cá hồi (salmon), nướng	75 g (2½ oz)	379
Cá hồi (trout), nướng	75 g (2½ oz)	347
Thịt bò, bít tết hoặc nguyên tảng, nấu chín	75 g (2½ oz)	206
Thịt heo/lợn, nấu chín	75 g (2½ oz)	292
Thịt gà tây, thịt trắng, nấu chín	75 g (2½ oz)	265
Thịt gà tây, thịt nâu, nấu chín	75 g (2½ oz)	212
Thịt cừu, nấu chín	75 g (2½ oz)	264
Thịt gà, thịt trắng và thịt nâu, nấu chín	75 g (2½ oz)	182
Cá ngừ, trắng, đóng hộp	75 g (2½ oz)	134

Vi: Food Sources of Potassium

© 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính  
Updated: 2019-10-09 PAGE 10 of 13

Trứng, nguyên trái, lớn	1	57
-------------------------	---	----

<b>Các Loại Thực phẩm Khác</b>	<b>Khẩu phần Ăn</b>	<b>Ka-li (mg)</b>
Muối thay thế, có thành phần ka-li*	1.2g (¼ thìa canh)	610 đến 651
Sô-cô-la (45 đến 59% dạng rắn)	100 g	559
Mật đường, mật mía	15 ml (1 Thìa canh)	518
Sữa hạnh nhân (almond), bổ sung dưỡng chất, vị va-ni	250 ml (1 chén)	375
Mật đường (molasses), cao cấp	15 ml (1 Thìa canh)	311
Sốt Worcestershire	15 ml (1 Thìa canh)	135
Cà phê, đã pha	250 ml (1 chén)	123
Trà, đã pha	250 ml (1 chén)	93
Sữa gạo, bổ sung dưỡng chất	250 ml (1 chén)	70
Nước tương/xì dầu, thường, tamari hoặc shoyu	15 ml (1 Thìa canh)	39 đến 82
Mật cây phong (maple syrup)	15 ml (1 Thìa canh)	45
Sốt chua ngọt, loại bán phổ thông	15 ml (1 Thìa canh)	18

Nguồn: Tờ Thông tin về Dưỡng chất của Chính phủ Canada (Government of Canada Nutrient File). (Truy cập tháng 7 năm 2019) <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

\*Nhiều loại muối thay thế có hàm lượng ka-li cao. Hãy hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để biết những thực phẩm đó có phải là lựa chọn phù hợp với bạn không.



## Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

**8-1-1** cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

*These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.*



## Ghi chú

### Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.

