



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



حمية قليلة البوتاسيوم

Low Potassium

محتوى البوتاسيوم في الخضار

كمية البوتاسيوم	الكمية	مرتفعة البوتاسيوم ٢٥٨ ملجم فأكثر
٢٥٦ ملجم	٢٨ كوب	بطاطس مطبوخة
٢٠٩ ملجم	٢٨ كوب	بطاطس مقلية
٢١٠ ملجم	٢٨ كوب	بطاطا حلوة
٢١١ ملجم	٢٨ كوب	فاصولياء بيضاء معلبة
٢٨٢ ملجم	٢٨ كوب	قرع مطبوخ
١٥٨ ملجم	٣٢ كوب	بروكلي
١٥٩ ملجم	٢٨ كوب	سبانخ
١٦٠ ملجم	٢٨ كوب	طماطم معلبة
٢٥١-٢٧٣ ملجم	٢٨ كوب	طماطم
٢٦٩ ملجم	٢٨ كوب	عصير طماطم
٢٧٠ ملجم	٢٨ كوب	عصير خضار مشكل
٣٤٥ ملجم	٢٨ كوب	عصير جزر



كمية البوتاسيوم	الكمية	متوسطة البوتاسيوم ما بين ١٣١—٢٥٠
٢٥٩ ملجم	٢١ كوب	الشمندر / البنجر
٢٦٠ ملجم	٢١ كوب	جزر طازج
٢٦١ ملجم	٢١ كوب	جزر مطبوخ
٢٦٢ ملجم	٢١ كوب	هيلون
٢٦٣ ملجم	٢١ كوب	بامية مثلجة و مطبوخة
٢٦٤ ملجم	٢١ كوب	بامية طازجة
٢٦٥ ملجم	٢١ كوب	ذرة مثلجة
١٥٢-١٧٧ ملجم	٢١ كوب	قرنبيط طازج
١٧٣ ملجم	٢١ كوب	كوسة
١٧٤ ملجم	٢١ كوب	الورقيات الخضراء
١٧٥ ملجم	٢١ كوب	كرفس طازج
١٧٦ ملجم	٢١ كوب	كرفس مطبوخ
١٧٧ ملجم	٢١ كوب	كرنب مثلج
١٤٦ ملجم	٢١ كوب	اللفت الأخضر



كمية البوتاسيوم	الكمية	قليلة البوتاسيوم ١٣٠ ملجم و أقل
٨٤ ملجم	٢٨ كوب	خيار
٨٥ ملجم	٢٨ كوب	بصل طازج
٨٦ ملجم	٢٨ كوب	بصل مطبوخ
٨٧ ملجم	٤ حبات	فجل
٧٣—٨٥ ملجم	٢٨ كوب	فاصولياء خضراء
٨٨ ملجم	٢٨ كوب	قرنبيط (الزهرة)
٨٩ ملجم	٢٨ كوب	خس
٤٥ ملجم	٢٨ كوب	ملوخية
١١٣ ملجم	٢٨ كوب	فلفل رومي
١١٤ ملجم	٢٨ كوب	بازلاء معلبة
١١٥ ملجم	٢٨ كوب	بازلاء مثلجة
٧٢—٨٦ ملجم	٢٨ كوب	ملفوف طازج أو مطبوخ



محتوى البوتاسيوم في الفواكه

كمية البوتاسيوم	الكمية	مرتفعة البوتاسيوم ٢٥١ ملجم فأكثر
٥٤٩ ملجم	٢١ كوب	أفوكادو
٢١١—٢٢٥ ملجم	حبة واحدة	موز
٣٦٣ ملجم	٣/١ كوب	زبيب
٣٦٤ ملجم	٢/١ كوب	شمام أخضر أو أصفر
٧٩٧ ملجم	٥ حبات	خوخ مجفف
٢٥٨—٢٦٦ ملجم	حبتين	تين مجفف
٢٥٢ ملجم	حبة	كيوي
٢٥٣ ملجم	متوسطة	جوافة
٢٥٤ ملجم	حبة	مانجو
٢٥٥ ملجم	متوسطة	رمان
٢٥٦ ملجم	حبة	مشمش
٢٥٧ ملجم	متوسطة	بابايا
٢٥٨ ملجم	٢/١ حبة	تمر



كمية البوتاسيوم	الكمية	متوسطة البوتاسيوم ما بين ١٢١—٢٥٠
٢٣٧ ملجم	حبة واحدة	برتقال طازج
٢٠٨ ملجم	حبتين	برقوق (بخارى)
١٨٦ ملجم	كوب واحد	بطيخ
١٨٧ ملجم	١٠ احبات	كرز
١٨٨ ملجم	٢/١ حبة	جريب فروت
١٨٩ ملجم	حبة	كمثرى طازجة
١٩٠ ملجم	متوسطة	عصير الأناس
١٩١ ملجم	٢/١ كوب	خوخ
١٩٢ ملجم	حبة واحدة	يوسفي
١٩٣ ملجم	حبة واحدة	فراولة
١٩٤ ملجم	٢/١ كوب	عصير ليمون



كمية البوتاسيوم	الكمية	قليلة البوتاسيوم ١٢٠ ملجم و أقل
٦٢ ملجم	٢٨ كوب	تفاح بدون قشر
٦٣ ملجم	حبة واحدة	ليمون
٦٤ ملجم	٢٨ كوب	أناناس طازج
٦٥ ملجم	شريحتين	أناناس معلب
٦٦ ملجم	٢٨ كوب	كمثرى معلبة
٩٣—١٠٥ ملجم	١٠ حبات	عنب
٦٥—٩٤ ملجم	٢٨ كوب	التوت بأنواعه
٣١ ملجم	٢٨ كوب	عصير التوت البري



نصائح تساعد على تخفيف كمية البوتاسيوم في الطعام

اختر الخضروات و الفواكه قليلة البوتاسيوم دائماً



قم بتقشير الخضروات و تقطيعها إلى مكعبات و اغسلها جيداً



قم بتصفية الفواكه والخضروات المعلبة جيداً



اقرأ الملصقات الموجودة على الأغذية وتأكد من قائمة المكونات، و انتبه لكمية البوتاسيوم الموجودة فيها



ابتعد عن بدائل الملح، لأنها عالية في البوتاسيوم و الصوديوم



تناول الفشار غير المملح بدلاً من المكسرات والشوكولاته



أضف الفلفل الأسود و الليمون إلى طعامك و ابتعد عن استخدام الملح و بدائله



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية الإكلينيكية



HEM2.17.000532

