

چه میزان سبزیجات می توان در روز در بیمار دیالیزی مصرف کرد ؟

توضیحات جدول :میزان سهم پتاسیم از سبزیجات به اندازه سه سهم پتاسیم یا (سه سهم ۲۵۰ میلی گرم پتاسیم است) در زیر جدولی از مقدار سبزیجاتی که در هر سهم پتاسیم می توان مصرف کرد نوشته شده. بیماران دیالیزی در سه وعده روزانه می توانند در هر کدام یک سهم پتاسیم روزانه خود از سبزی را مصرف کنند .

*هر چه سبزیجاتی مصرف شود که کمتر پتاسیم داشته باشد میزان سبزی مصرفی در روز هم بیشتر می تواند باشد .

نام ماده غذایی	چند گرم از این ماده متوسط پتاسیم می شود (محدودیت کمتر)	میزان سبزیجات در هر سهم پتاسیم
آویشن	95	۳قاشق غذا خوری یا ۲مشت تازه
اسفناج جوشیده	91	یک سوم لیوان
بادمجان خام	115	نصف عدد متوسط
بادمجان جوشیده	101	نصف لیوان
باقلا جوشیده	93	یک سوم لیوان
بامیه جوشیده	78	یک چهارم لیوان
بروکلی	111	یک سوم لیوان
بروکلی جوشیده	101	یک سوم لیوان
پیاز ترشی	162	نصف لیوان
پیاز جوشیده	151	نصف لیوان
پیاز خام	161	یک عدد متوسط
پیازچه	100	۲مشت یا صد گرم
نخود پخته آبکشیده	130	نصف لیوان
تربچه	108	۲مشت یا صد گرم
ترخون	55	یک مشت یا پنجاه گرم
تره خام	140	نصف لیوان
تره پخته اب کشیده	287	یک لیوان پر
جعفری خام	33	چند برگ خام
چغندر خردشده	80	یک استکان
چغندر کنسروی شده	169	نصف لیوان
خیار بدون پوست	333	۳ عدد متوسط
خیار با پوست	174	یک ونیم عدد
ذرت کنسرو اب گرفته	128	نصف لیوان
تخم رازیانه	15	۱قاشق
ریحان تازه	55	یک مشت یا پنجاه گرم
ریواس	123	نصف لیوان
سبزیجات مخلوط جوشیده	148	نصف لیوان

سیب زمینی پوره ای	147	نصف لیوان
سیب زمینی تنوری	64	نصف یک عدد متوسط
سیب زمینی جوشیده	89	نصف یک عدد متوسط
چیپس سیب زمینی	16	به مقدار ناچیز
سیب زمینی سرخ شده	56	پنجاه گرم
سیر خام	63	۲ حبه
شاهی	42	چهل گرم
شلغم	198	۱ لیوان سر خالی
تخم شنبلیله	33	۱ قاشق
شوید با ساقه	34	
قارچ جوشیده آب پز	70	۴ قاشق غذا خوری
قارچ خام	68	۴ قاشق غذا خوری
قارچ کنسرو شده آب گرفته	194	۱ لیوان سر خالی
کاهو	158	نصف لیوان
کدو حلوایی	221	۱ لیوان
کدو سبز خورشتی	109	یک سوم لیوان
کرفس	87	یک مشت کرفس
کلم خام	105	صد گرم
کلم پخته اب گرفته	243	۱ لیوان
کلم پیچ	112	یک سوم لیوان
کلم قمری	74	
کنگر فرنگی	60	شصت گرم
گشنیز	45	
گل کلم	91	یک سوم لیوان
گوجه فرنگی *	194	۲ عدد متوسط
رب گوجه فرنگی	27	
سس گوجه فرنگی	71	
لوبیا سبز	120	نصف لیوان
لوبیا سبز خرد شده جوشیده	231	یک لیوان
موسیر خام	75	۴ قاشق غذا خوری
نخود فرنگی	92	یک سوم لیوان
نعناع	97	
هویج خرد شده اب کشیده	111	یک سوم لیوان