



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

البوتاسيوم

Potassium



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

الفواكه

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
٤٢٥	١ متوسطة الحجم	موز
٤٠٠	حبة كاملة	رمان
٣٩٠	نصف الحبة الواحدة	بابايا ، متوسطة الحجم
٣٧٠	نصف كوب	عصير فوخ مجفف
٣٠٥	٥ حبات	منجا
٢٧٥	حبة واحدة	نكتارين
٢٧٠	ربع كوب	زبيب



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

الفواكهه

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
٢٧.	٥ حبات	تمر
٢٦.	حبتين	تين، مجفف
٢٤.	حبة واحدة متوسطة	كيوي
٢١٥	نصف كوب	شمام
٢٠٠	نصف كوب	عصير جريب فروت
٢٠٠	نصف كوب	شمام كوز العسل
٢٠٠	حبتين طازجة أو ٥ مجفف	مشمش
٢٠٠	حبة متوسطة	كمثرى



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

الخضروات

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
٩٢٥	حبة متوسطة	بطاطس مخبوزة مع القشرة
٦٥٥	نصف كوب	بنجر أخضر
٤٦٥	٣جم	رقائق البطاطس المملحة
٤٨٠	نصف كوب	نبات السلق
٤٥٠	حبة متوسطة	بطاطا حلوة مخبوزة مع القشرة
٤٢٠	نصف كوب	سبانخ
٥٥٠-٤٠٠	نصف كوب	صلصلة الطماطم
٣٧٠	نصف كوب	سبانخ معلبة
٣٤٥	حبة متوسطة	أرضي شوكي
٢٤٥	ربع حبة	أفوكادو
٣٣٠	نصف كوب	بطاطس مهروسة



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

الخضروات

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
٣٠٠	١ كوب	كرنب أجمعد (كيل)
٢٠٠-٣٠٠	نصف كوب	طماطم معلبة
٢٩٠	حبة متوسطة	طماطم
٢٥٠	نصف كوب	قرع شتوي
٢٨٠	نصف كوب	كرنب سلقلي
٢٨٠	نصف كوب	فطر
٢٦٠	نصف كوب	بنجر، شمندر مطبوخ طازج
٢٥٠	نصف كوب	كرنب بروكسل
٢٥٠	نصف كوب	يقتين معلب
٢٣٠	نصف كوب	بروكلي
٢٢٠	نصف كوب	كوسا



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

البقوليات

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
فاصولياء بيضاء، معلبة	نصف كوب	٥٩٥
عدس	نصف كوب	٣٦٥
فاصوليا و بازلاء مجففة	نصف كوب	٤٧٥-٣٠٠



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

اللحوم

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
٥٣٥	٨٥ جم	محرار ، معلب
٤٨٠	٨٥ جم	سمك الهلبوت ، التونا ، القدر
٣٠٠	٨٥ جم	السالمون، سمك ابوسيف
٤٠٠-٢٢٥	حبة واحدة	برجر بالجبنة، وجبة سريعة
٢٧٠	نصف كوب	لحم مفروم
٢٥٠	٨٥ جم	لحم تركي
٢٢٥	٨٥ جم	سلطعون
٢٢٠	٨٥ جم	دجاج



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

الحليب ومشتقاته

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
٤٢.	١ كوب	حليب شوكلاته
٣٨.-٣٥.	١ كوب	حليب، خالي، قليل، كامل الدسم
٣٠٠	١ كوب	حليب الصويا
٤٣٥-٢٦٠.	١٧ جم	زبادي



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

المكسرات

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
٢٩٥	٢٨ جم	فستق
٢٤٠	٢ ملعقة صغيرة	زبدة الفول السوداني (خشنة)
٢٤٠	٢٨ جم	بذور دوار الشمس /القرع
٢١٠	٢ ملعقة صغيرة	زبدة الفول السوداني (ناعمة)
٢٠٠	٢٨ جم	مكسرات :لوز/فول سوداني/بندق/كاجو



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

النشويات

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
حبوب الإفطار ١٠٠% نخالة	نصف كوب	٢٠٠-٤٠٠
جرانولا مع الفواكة/مكسرات	نصف كوب	٢٠٠
أخرى		
مهلبية : شوكلاته	نصف كوب	٢٥٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠ - ٢٠٠ مغ)

الفواكهه

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
١٨٥	حبة واحدة	خوخ
١٧٥	نصف حبة	قريب فروت
١٧٠	نصف كوب	عصير عنب
١٦٥	نصف كوب	عصير أناناس
١٥٥	نصف كوب	عنب
١٥٠	حبة واحدة	تفاح
١٥٠	نصف كوب	عصير تفاح
١٥٠	. احبات	كرز
١٤٠	نصف كوب	نكتار المشمش



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠ - ٢٠٠ مغ)

الفواكه

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
١٤٠	حبة واحدة	يوسف أفندي
١٢٥	نصف كوب	فراولة
١٢٠	نصف كوب	خوخ ، معلب
١٢٠	نصف كوب	كمثرى، معلبة
١١٥	نصف كوب	توت أسود
١١٥	نصف كوب	عصير كوكتيل
١٠٥	حبة واحدة	برقوق
١٠٠	نصف كوب	أناناس ، طازج/معلب
٩٠	نصف كوب	صوص التفاح
٩٠	نصف كوب	توت أحمر
٨٥	نصف كوب	حبوب / جج
٦٠	نصف كوب	توت أزرق



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠ - ٢٠٠ مغ)

الخضروات

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
١٧٥-٢٠٠	نصف كوب	قرع صيفي
١٩.	نصف كوب	ذرة
١٨.	نصف كوب	جزر، مطبوخ/طازج
١٧.	اكوب	سبانخ ، طازجة
١٦.	نصف كوب	فلفل، أحمر
١٥٥	نصف كوب	الهليون
١٥٥	نصف كوب	كرفس، طازج
١٥.	نصف كوب	خضار مشكلة
١٥.	نصف كوب	ملفوف
١٥.	نصف كوب	زهرة/ قرنبيط
١٤.	نصف كوب	لفت
١٣.	نصف كوب	فلفل، أخضر



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠ - ٢٠٠ مغ)

الخضروات

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
١٢.	½ كوب	بصل، طازج
١١.	½ كوب	باميا
١٠.	١ كوب	خس
٩.	½ كوب	بازلاء خضراء، مجمدة
٨.	½ كوب	خيار
٨.	حبة واحدة	ليمون
٨.	½ كوب	هندباء
٦.	½ كوب	بادنجان



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠ - ٢٠٠ مغ) :

البقوليات

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
فاصوليا صفراء	نصف كوب	١٩.
فاصوليا خضراء	نصف كوب	٩.



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠ - ٢٠٠ مغ) :

اللحوم

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
١٥٥	٨٥ جم	ربيان
١٥٠	٨٥ جم	السّمك البرتقالي
٦٠	حبة واحدة	بيض



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠ - ٢٠٠ مغ) :

الحليب ومشتقاته

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
ايسكريم، زبادي مثلج بالشوكلاته	نصف كوب	١٧٥
ايسكريم، زبادي مثلج بالفانيللا	ايسكريم زبادي مثلج	١٥٠-١٢٠
جبن قريش	نصف كوب	١١٠
مكسرات		
جوز، بقان	٢٨جم	١٢٥



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠ - ٢٠٠ مغ) :

نشويات

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
كينوا	نصف كوب	١٥٨
خبز البيجل /بالقرفة والزبيب	حبة واحدة	١٣.
شوفان	نصف كوب	٨.
أرز بري	نصف كوب	٨.
توست بر	شريحة واحدة	٧.
مفن	حبة واحدة	٦٥
أخرى		
شوكلاته	٤٢ جم	١٦٥
مهلبية/ فانيلا	نصف كوب	١٥.
قهوة	١٧٧ مل	٩.
شاي	١٧٧ مل	٦٥



قائمة الأغذية قليلة البوتاسيوم (أقل من ٥٠ مغ):

مغ	حجم الحصة	المجموعة الغذائية
الفواكه		
٤٥	½ كوب	التوت البري
٣٥	½ كوب	نكتار: بابا، منجا أو كمثرى
٢٠	½ كوب	عصير التوت البري
النشويات		
50	½ كوب	أرز أبيض أو بني
٥٠	خبزة واحدة	خبز التورتيللا
٥٠	حبة واحدة	وافل
٣٠	½ كوب	سباجيتي/معكرونة مطبوخة
٣٠	شريحة واحدة	توست أبيض



لتقليل محتوى البوتاسيوم في الطعام:

طريقة ترشيح الخضروات والبقوليات: عملية الترشيح تساعد على تقليل وسحب البوتاسيوم من بعض الخضروات والبقوليات التي تحتوي على كميات عالية منه ولكن يجب التذكر أن الترشيح لن يسحب كل البوتاسيوم فيجب أيضًا أن تكون كمية الحصص المستهلكة محددة.

- أخيرًا ، قم بطبخ الخضار بضعف كمية الماء وتخلص منه بعض الانتهاء من الطبخ
- عند الانتهاء من عملية الترشيح قم بغسل الخضار مرة أخرى لبضع ثواني
- قم بنقع الخضروات في ماء دافئ لمدة أقلها ساعة، استخدم ٤ أضعاف كمية الماء نسبة إلى كمية الخضار ، إذا أردت أن تزيد مدة نقع الخضار يجب تغيير الماء كل أربع ساعات.

لتقليل محتوى البوتاسيوم في الطعام:

- اغسلها بالماء الدافئ لبضع ثواني
- قم بتقشير الخضار وتقطيعها على شكل شرائح
- بالنسبة للبقوليات الجافة ، يجب أن يتم طبخها أولاً ثم تقطع وتنقع في الماء الدافئ كالخضروات ، أما المعلبة منها فيجب أن تقطع ، تغسل ثم تنقع في الماء

المصادر والمراجع:

- Academy of Nutrition and Dietetics, nutrition care manual 2021 - 2022
- جميع الصور المستخدمة من موقع Canva

الإعداد و التدقيق:

تم إعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين التغذية العلاجية

بمستشفى الملك فهد الجامعي

قسم التغذية العلاجية
وحدة التوعية الصحية
IAU-22-121



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University