



RF AL 019 - 2006  
2006 年 09 月 13 日

澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
衛生局  
Serviços de Saúde

## 飲用水中鉀離子

### I. 人體功能及需要量：

鉀離子(Potassium,  $K^+$ )是體內第二多的陽離子，僅次於鈣離子，是維持人體生理活動的必要元素。它在維持細胞內液滲透壓、體液的酸鹼平衡，以及在神經機能、醣類代謝、蛋白質代謝、肌肉活動等功能調節上均有重要功能。據估計，正常成人每日生理需要量約為 2000 毫克(mg)。

### II. 分佈範圍：

鉀離子廣泛存在於動、植物內。根據資料，每 100 克(g)蔬果類食物的鉀含量達 200 毫克(mg)以上，而普通一杯蕃茄或橙汁的鉀含量亦可能超過 400 毫克。此外，肉類、根莖類與豆類食物含鉀也相當豐富。一般相信，透過飲用水攝入鉀鹽並非主要人體鉀鹽攝取的途徑。

### III. 鉀的健康效應及注意事項

經口攝食的鉀鹽均有良好的吸收，而其排泄則主要透過腎臟，亦可透過汗腺及糞便排出。在一般飲食過程中，如攝食稍過多鉀鹽時，腎功能正常的健康



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
衛生局  
Serviços de Saúde

人群可透過腎臟調節以排出過量鉀鹽，故無需擔心急性中毒情況的出現。但對某些特殊人群，特別是腎臟功能不全的病患，當長期攝取過量鉀鹽時，就會出現血鉀過高的可能。

由於水體中的鹹度越高，水體中的鉀鹽亦會相對增加；故此，患有高血壓、心臟病及腎病等慢性病人、嬰幼兒，以及在健康飲食上有特殊需要的族群，在‘鹹潮’期間，除應諮詢主診醫生有關個人飲食意見外，亦建議：

- 以瓶裝飲用水稀釋自來水，或直接以瓶裝水代替自來水飲用；
- 在烹調及煲湯時，亦可減少食鹽的使用量，藉以抵消水中較高的鹹度；
- 減少攝食鉀質豐富的食物，例如：老火湯、雞精、咖啡等；
- 注意均衡飲食。



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
衛生局  
Serviços de Saúde

#### IV. 以瓶裝飲用水稀釋自來水

稀釋自來水的瓶裝飲用水是指蒸餾水或純淨水，目的是透過稀釋達到降低自來水的鹹度。例如：自來水的鹹度是 400mg/L，為了降低水中鹹度至 200mg/L，可以一份的瓶裝飲用水混合一份自來水；另外，如欲降低水中鹹度至 125mg/L，則可以兩份的瓶飲用水混合一份自來水，如此類推。有關以瓶裝飲用水稀釋自來水鹹度的例子可參考表一。

表一、瓶裝飲用水稀釋自來水的混合比例建議

配對比例		自來水的實際鹹度				
		125	250	400	600	700
期望飲用水的鹹度	50	2:1	4:1	7:1	11:1	13:1
	125	--	1:1	2:1	4:1	5:1
	200	--	--	1:1	2:1	3:1
	250	--	--	1:1	1:1	2:1

註1：有關混合比例是估計值，當中實際值可能存在差異。

註2：有關建議僅供參考，實際配兌仍應視乎個人需要而調整。



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
衛生局  
Serviços de Saúde

衛生局 疾病預防控制中心

環境及食物衛生部

2006年09月13日