

نقش پتاسیم در کاهش و کنترل فشارخون

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف غذاهای غنی از پتاسیم می‌تواند منجر به کاهش و کنترل فشار خون شود و این ماده برای کسانی که دارای فشار خون بالا هستند، بسیار موثر است.



هشهری آنلاین: نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف غذاهای غنی از پتاسیم می‌تواند منجر به کاهش و کنترل فشار خون شود و این ماده برای کسانی که دارای فشار خون بالا هستند، بسیار موثر است.

به گزارش ایرنا، شهرزاد محمدیان، کارشناس ارشد تغذیه افزود: پتاسیم برای سلامتی انسان بسیار مفید است به طوری که مطالعات نشان می‌دهد افراد با مصرف داروهای پتاسیم دار می‌توانند افزایش فشار خون جلوگیری کنند.

به گفته وی پتاسیم در کنترل میزان آب و حفظ تعادل مناسب اسید و باز در بدن نقش دارد و تعادل املاح و الکترولیت‌ها در بدن توسط این ماده معدنی حفظ می‌شود.

محمدیان یادآور شد که کاهش پتاسیم در بیماران قلبی و عروقی خطرناک است. افت بیش از حد پتاسیم در بدن می‌تواند منجر به مشکلات قلبی و عروقی در فرد شود.

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی خاطر نشان کرد: منابع مناسب پتاسیم شامل آووکادو، موز، سیب زمینی، انجیر، آلو، گوجه فرنگی، قارچ، کشمش سیاه، گل کلم و کلم بروکلی است از این رو مصرف این مواد موجب می‌شود نیاز بدن به پتاسیم رفع شود.

محمدیان افزود: پتاسیم همچنین به ذخیره سازی قند خون در بدن کمک می‌کند و در صورتی که این ماده به بدن به طور مناسب نرسد فرد دچار ضعف ماهیچه و احساس خستگی شدید می‌شود.

به گفته وی پتاسیم برای سلول‌های عصبی، دستگاه عصبی، دریچه‌های قلبی و کارکرد کلیه‌ها بسیار ضروری است و افراد باید تلاش کنند در هوای گرم و به خصوص تابستان غذاهای غنی از پتاسیم بیشتر استفاده کنند زیرا پتاسیم بر اثر تعرق از بدن خارج می‌شود.

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی یاد آور شد: پتاسیم در حین پختن سبزیجات در آب آزاد می‌شود و بنابراین در رژیم غذایی کودکان توصیه می‌شود که آب سبزیجات دور ریخته نشود و یا حین پختن مقدار کمی آب به آن‌ها اضافه شود.

به گفته وی کمبود پتاسیم به پوست آسیب جدی وارد می‌کند واز علایم کمبود پتاسیم در بدن خستگی، ضعف عضلانی، یبوست، افت کارکرد کلیه، ضربان غیرطبیعی قلب و مشکلات تنفسی است.