

این خوراکی ها معدن پتاسیم هستند!

یکی از بزرگترین مشکلات تغذیه جوامع امروزی این است که سدیم زیاد و پتاسیم کمی مصرف می کنند. مطالعات نشان می دهند که افزایش جذب پتاسیم و کاهش نمک و سدیم تا 21 درصد ریسک حمله قلبی را کاهش می دهد.



سلامت نیوز: یکی از بزرگترین مشکلات تغذیه جوامع امروزی این است که سدیم زیاد و پتاسیم کمی مصرف می کنند. مطالعات نشان می دهند که افزایش جذب پتاسیم و کاهش نمک و سدیم تا 21 درصد ریسک حمله قلبی را کاهش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت برترین ها؛ پتاسیم با محافظت از رگ های خونی در مقابل ضخیم شدن و آسیب اکسیداتیو، به بدن کمک می کند. هر بزرگسال باید روزانه 4700 میلی گرم پتاسیم دریافت کند. پتاسیم زیادی می تواند خطرناک باشد. خوراکی های زیر به بدن شما کمک می کنند تا پتاسیم کافی را دریافت کند.

سیب زمینی

سیب زمینی بیشترین مقدار پتاسیم را در میان خوراکی ها داراست. یک عدد سیب زمینی 694 میلی گرم پتاسیم و فقط 131 کالری دارد و پر از فیبر و بتاکاروتن است. سیب زمینی کبابی، سرخ شده، پوره یا شکم پر یکی از سالم ترین و خوشمزه ترین غذاهایی است که می توانید بخورید.

این خوراکی ها معدن پتاسیم هستند!

رب گوجه فرنگی

گوجه فرنگی تازه بسیار مفید و خوب است، ولی پوره و رب گوجه فرنگی منبع بهتری از پتاسیم است. یک چهارم فنجان رب گوجه فرنگی 664 میلی گرم پتاسیم دارد و نیم فنجان پوره آن 549 میلی گرم پتاسیم دارد. آب گوجه فرنگی بیش از 400 میلی گرم پتاسیم دارد. پس اگر می خواهید با گوجه فرنگی غذا درست کنید، سعی کنید از رب گوجه فرنگی استفاده کنید.

برگ چغندر

اگر همیشه وقتی چغندر می خریدید، برگ هایش را دور می انداختید، دیگر این کار را نکنید. برگ های پخته شده و کمی تلخ چغندر باید در سفره شما جا پیدا کنند، زیرا حدود 644 میلی گرم پتاسیم در هر نیم فنجان آنها وجود دارد. چغندر که خود پر از آنتی اکسیدان است هم چه به صورت خام چه پخته، منبع بسیار خوبی از اسید فولیک است.

حبوبات

لوبیا سفید پتاسیم زیادی دارد و نیم فنجان از آن حدود 600 میلی گرم پتاسیم دارد. لوبیا قرمز، لوبیا لیما، عدس و لپه هم منابع خوبی از پتاسیم هستند. همه حبوبات برای قلب مفید هستند و بهتر است آنها را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

ماست

220 گرم ماست بدون چربی ساده حدود 579 میلی گرم پتاسیم دارد، در حالیکه ماست کم چرب، تمام شیر و دوغ پتاسیم کمتری دارند. بهتر است ماست را در صبحانه، یا بجای مایونز در سالاد و ساندویچ و در دسر استفاده کرد. بیشتر محصولات ماستی حاوی پروبیوتیک هستند. پروبیوتیک باکتری طبیعی است که به گوارش کمک می کند و شکم شما را سالم نگه می دارد.

85 گرم صدف کنسروی یا تازه حدود 534 میلی گرم پتاسیم دارد و بیشترین غلظت ویتامین ب12 در این غذا یافت می شود. از این صدف ها برای درست کردن پاستای دریایی استفاده کنید.

این خوراکی ها معدن پتاسیم هستند!

آلو

آب آلو پر از پتاسیم است و هر سه چهارم فنجان آن حدود 530 میلی گرم پتاسیم دارد. نیم فنجان خورش آلو 400 میلی گرم پتاسیم دارد. خوردن آلو خشک زیاد باعث می شود که استخوان های شما محکم شوند. در یک تحقیق مشخص شد که خانم هایی که روزانه 10 عدد آلو می خورند، تراکم استخوانی بیشتری نسبت به خانم هایی که سیب می خورند دارند.

این خوراکی ها معدن پتاسیم هستند!

آب هویج

سه چهارم فنجان آب هویج 500 میلی گرم پتاسیم دارد. هویج و دیگر میوه جات و سبزیجات نارنجی رنگ، علاوه بر داشتن فواید پتاسیمی، برای چشم و بینایی هم مفیدند.

ملاس یا شیره قند

آیا دنبال گزینه ای مغذی برای شکر یا عسل می گردید؟ یک قاشق غذاخوری ملاس (تیره و غلیظ) حدود 500 میلی گرم پتاسیم و میزان زیادی آهن و کلسیم دارد.

ماهی

ماهی های پرگوشت مانند هالیبوت و ماهی تن حدوداً در هر 85 گرم 500 میلی گرم پتاسیم دارند. ماهی روغن و حتی قزل آلی رنگین پرورشی هم پر از پتاسیم هستند. ولی پتاسیم تنها دلیل اضافه کردن ماهی به برنامه غذایی نیست. خوردن دائم ماهی، عمر شما را افزایش می دهد، زیرا چربی های سالمی در ماهی تازه وجود دارد. به گفته پژوهشگران دانشگاه هاروارد، برنامه ای که در آن ماهی زیاد باشد، ریسک مرگ در اثر بیماری قلبی را نیز تا 35 درصد کاهش می دهد.

دانه سویا

محصولات فرآوری نشده سویا منبعی غنی از پروتئین هستند و با التهاب در بدن مبارزه می کنند. نیم فنجان سویای پخته حدود 500 میلی گرم پتاسیم دارد.

این خوراکی ها معدن پتاسیم هستند!

کدو حلوائی زمستانی

این نوع کدو حلوائی مانند کدوی اسپاگتی، رویای رژیمی ها است: هر پرس آن 50 کالری دارد و پر از ویتامین آ و فیبر است. همچنین منبعی سرشار از پتاسیم است و هر نیم فنجان آن، 448 میلی گرم پتاسیم دارد.

این خوراکی ها معدن پتاسیم هستند!

موز

همه وقتی صحبت از خوراکی های پرپتاسیم می شود، به موز فکر می کنند و البته درست است. چون یک موز متوسط بیش از 400 میلی گرم از این ماده معدنی مفید برای قلب را دارد. موز همچنین از بین برنده گرسنگی است و نشاسته مقاوم و کربوهیدرات سالمی دارد که معده شما را پر می کند و متابولیسم تان را تقویت می کند.

شیر

شیر منبعی شگفت انگیز از پتاسیم است و هر فنجان شیر بدون چربی، 382 میلی گرم پتاسیم دارد. اگر طرفدار شیر نیستید، سعی کنید این مایع پر کلسیم را به اسموتی ها و شیربستنی های سالم بیفزایید.

آب پرتقال

یکی از سالم ترین اجزای میز صبحانه آب پرتقال است و هر سه چهارم فنجان از آن 355 میلی گرم پتاسیم دارد. آب پرتقال تازه منبع خوبی از کلسیم، اسید فولیک و ویتامین های ب است.