

پتاسیم در رژیم غذایی

مصرف کافی ماده معدنی پتاسیم برای سلامت بدن از جمله کاهش فشار خون مهم است، اما بسیاری از افراد مقدار کافی پتاسیم دریافت نمی‌کنند.



مصرف کافی ماده معدنی پتاسیم برای سلامت بدن از جمله کاهش فشار خون مهم است، اما بسیاری از افراد مقدار کافی پتاسیم دریافت نمی‌کنند.

به نوشته لایو ساینس یک بررسی در سال ۲۰۱۱ که نتایج آن در ژورنال آرشیوهای طب داخلی منتشر شده است نشان داد که افرادی که رژیم غذایی کم پتاسیم دریافت می‌کنند، نسبت به افرادی که رژیم غذایی با مقدار کافی پتاسیم دارند، با احتمال دوبرابر بیشتر ممکن است به علت حمله قلبی بمیرند. البته این بررسی رابطه سببی میان این دو را ثابت نمی‌کند، اما بیانگر نقش پتاسیم در سلامت است.

این بررسی همچنین نشان داد که افراد دچار کمبود پتاسیم در رژیم غذایی در طول این بررسی با احتمال ۵۰ درصد بیشتر به هر علتی مرده‌اند.

اما چطور می‌توان به اندازه کافی پتاسیم دریافت کرد:

۱- مصرف سدیم را کاهش دهید: سدیم و پتاسیم بسیاری از کارکردهای مشابه در بدن را دارند، اما با شیوه‌های کاملاً متفاوت این کار را انجام می‌دهند. مهم حفظ تعادل میان سدیم و پتاسیم در رژیم غذایی است، زیرا مصرف سدیم می‌تواند باعث دفع پتاسیم از بدن شود و بالعکس. افرادی که میزان مصرف سدیم‌شان را کاهش و مصرف پتاسیم‌شان را افزایش می‌دهند از بهبود وضعیت فشار خون و کاهش خطر دچار شدن سایر مشکلات وخیم بهداشتی سود می‌برند.

۲- سیب‌زمینی شیرین بخورید: شاید انتظار داشته باشید که می‌گفتیم موز بخورید. حقیقت این است میزان پتاسیم موز آنقدرها زیاد نیست. اما سیب‌زمینی شیرین واقعا میزان پتاسیم بالایی دارد و در هر وعده آن ۶۹۴ میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد.

۳- از غذاهای فرآوری‌شده بپرهیزید: غذاهای فرآوری‌شده معمولا میزان بالای سدیم و میزان پایین پتاسیم دارند. از طرف دیگر غذاهای تهیه‌شده در خانه معمولا سدیم پایین‌تر و پتاسیم بالاتر دارند. اگر می‌خواهید تغییرات قابل‌توجهی در میزان پتاسیم مصرفی‌تان به وجود آورید، مواد غذایی تازه بخرید و غذاهای‌تان در خانه درست کنید.