

۴ ماده غذایی که بیش از موز پتاسیم دارند

هوای داغ تابستانی با تعریق زیادی که ایجاد می‌کند، باعث از دست رفتن آب و املاح بدن از جمله پتاسیم می‌شود. موز یکی از میوه‌هایی است که در باور عمومی به خاطر داشتن پتاسیم زیاد می‌تواند این کمبود را برطرف کند. اما گزینه‌های دیگری هم برای دریافت پتاسیم وجود دارد.



همشهری آنلین:

هوای داغ تابستانی با تعریق زیادی که ایجاد می‌کند، باعث از دست رفتن آب و املاح بدن از جمله پتاسیم می‌شود. موز یکی از میوه‌هایی است که در باور عمومی به خاطر داشتن پتاسیم زیاد می‌تواند این کمبود را برطرف کند. اما گزینه‌های دیگری هم برای دریافت پتاسیم وجود دارد.

پتاسیم یکی از مهمترین الکترولیت‌های بدن است که نقش مهمی انتقال تکانه‌های الکتریکی به سراسر و ارتباط برقرار کردن سلول‌های بدن دارد.

کمبود پتاسیم به فرسودگی عضلانی، کرامپ، یبوست و حتی اختلال ریتم ضربان قلب می‌انجامد. به علاوه پتاسیم در تبدیل کربوهیدرات‌ها در بدن به گلیکوژن - یک منبع ذخیره قند در بدن برای دسترسی سریع به انرژی در عضلات و کبد- نقش دارد. هنگامی که هنگام ورزش کردن نیازمند انرژی می‌شوید، تجزیه گلیکوژن که قند لازم برای تولید انرژی را در اختیار عضلات قرار می‌دهد.

اما هفتاد درصد پتاسیم بدن در مایعات بدن (پلاسما، خون و عرق) قرار دارد. بنابراین هر چه بیشتر عرق کنید، پتاسیم بیشتری از دست می‌دهید و پس از ورزش و فعالیت جسمی نیاز بیشتری به پتاسیم دارید.

بنابراین ممکن است بیش از ۴۲۲ میلی‌گرم پتاسیمی که در یک موز متوسط وجود دارد، به پتاسیم نیاز داشته باشید.

در اینجا به چهار منبع بهتر و غنی‌تر پتاسیم می‌پردازیم:

۱- آووکادو

آووکادو حاوی فیبرهای غذایی، پتاسیم، ویتامین‌های C و K، فولات و B6 است. نصف آووکادو ۱۶۰ کالری، ۱۵ گرم چربی‌های سالم غیراشباع و فقط حدود ۲ گرم چربی اشباع است.

این میوه غیر از این خواص تغذیه‌ای، منبعی عالی برای پتاسیم است: یک فنجان از برش‌های آووکادو حاوی ۷۰۸ میلی‌گرم پتاسیم است.

۲- سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین که گیاهی بومی آمریکا بوده است که اکنون در همه جهان کشت می‌شود. سیب‌زمینی شیرین حاوی میزان زیادی کلسیم، پتاسیم، ویتامین‌های A و C است. این نوع سیب‌زمینی حاوی آنزیمی است که هنگام رسیدن آن بیشتر نشاسته موجود در آن به قند تبدیل می‌کند. این شیرینی هنگام انبار کردن این سیب‌زمینی و پختن آن افزوده می‌شود.

به جز اینها ۱۳۰ گرم سیب‌زمینی شیرین (تقریباً معادل یک سیب‌زمینی شیرین به طول ۱۲.۵ سانتی‌متر) حاوی ۴۳۸ میلی‌گرم پتاسیم است. به علاوه سیب‌زمینی شیرین حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات است که امکان تولید گلیکوژن بیشتر را فراهم می‌کند.

۳- ماست ساده بدون چربی

ماست دارای بسیاری از خواص تغذیه‌ای مفید است. برخی از انواع ماست حاوی باکتری مفید و فعالی هستند و برای همین به آنها پروبیوتیک می‌گویند و ممکن است به رفع اختلالات گوارشی کمک کند. همچنین ماست حاوی مقدار زیادی کلسیم است و

اگر با ویتامین D هم غنی شده باشد، می‌تواند به پیشگیری از پوکی استخوان کمک کند.

جدا از اینها، یک وعده ۲۲۵ گرمی ماست بی‌چربی حاوی ۵۷۹ گرم پتاسیم و البته حاوی مقدار زیادی پروتئین است که برای ساختن عضلات مورد نیاز است.

۴- آب نارگیل

یکی از بهترین گزینه برای جبران مایعات و املاح پس از فعالیت بدنی آب نارگیل باشد که یک لیوان آن حاوی ۴۸۰ میلی‌گرم پتاسیم است- میزانی که بسیار بیشتر از پتاسیم موجود در نوشابه‌های ورزشی به اصطلاح «جایگزین‌کننده املاح» موجود در بازار است.

آب نارگیل - که نباید آن را با شیر یا روغن نارگیل حاوی چربی زیاد است- اشتباه کنید مایعی است که طعمی شیرین دارد و در درون میوه نارگیل قرار دارد و از نارگیل‌های سبز و جوان کشیده می‌شود. آب نارگیل کم‌کالری حاوی چربی‌های طبیعی و بدون کلسترول است.

آب نارگیل نسبت به نوشابه‌های ورزشی کالری و قند و سدیم کمتر و پتاسیم بیشتری دارد، بنابراین نسبت به برخی نوشابه‌های شیرین گزینه بهتری است. هر چند که نباید در نوشیدن آن افراط کرد.

به جز این چهار ماده غذایی گوجه‌فرنگی، میوه‌های تازه مانند موز، پرتقال و گوجه‌فرنگی، آب پرتقال و میوه‌های خشک‌شده مانند کشمش، برگه آلو و هلو و خرما هم منابع خوبی برای پتاسیم هستند.

روزانه چه مقدار پتاسیم باید مصرف کرد؟

میزان توصیه شده روزانه پتاسیم در روز ۴۷۰۰ میلی‌گرم است. آسان‌ترین راه برای به دست آوردن این میزان پتاسیم خوردن میوه‌ها و سبزی‌های غنی از پتاسیم است.

اغلب افراد سالم در صورتی که بیش از این مقدار پتاسیم از راه مواد غذایی دریافت کنند، دچار مشکلی نمی‌شوند. اما اگر دچار نارسایی کلیوی یا سایر مشکلات کلیوی باشید باید با مشاوره با پزشک میزان دریافت پتاسیم روزانه‌تان را در حد توصیه‌شده نگهدارید.

همچنین برخی از داروها با پتاسیم تداخل دارند. از جمله داروهایی که می‌توانند میزان پتاسیم خون را بالا ببرند، می‌توان به اسیپرونولاکتون (آلداکتون)، تریامترن، تری‌متوپریم/سولفامتاکسازول (باکتریم یا کوتریموکسازول) و برخی از داروهای مهارکننده ACE (یک گروه از داروهای ضد فشارخون) اشاره کرد.

برخی از داروهای مدر که برای درمان نارسایی قلب به کار می‌روند، باعث از دست رفتن پتاسیم از ادرار می‌شوند. در هنگام مصرف این داروها باید میزان بیشتری از غذاهای غنی از پتاسیم یا مکمل‌های پتاسیم مصرف کرد. موارد مصرف مکمل‌های پتاسیم باید زیر نظر پزشک باشد.