

پتاسیم چه منافعی برای شما دارد؟

پتاسیم یک ماده معدنی ضروری غذایی است که برای قلب، عضلات، کلیه‌ها و دستگاه عصبی شما سودمند است.



همشهری آنلاین: پتاسیم یک ماده معدنی ضروری غذایی است که برای قلب، عضلات، کلیه‌ها و دستگاه عصبی شما سودمند است.

منابع خوب پتاسیم شامل سیب‌زمینی، موز، مغزهای خوراکی (آجیل)، مرکبات و آووکادو هستند.

از جمله سودمندی‌های بالقوه پتاسیم می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- بهبود سلامت استخوان: بررسی‌ها نشان می‌دهد یک غذای رابطه مثبتی میان رژیم غذایی غنی از پتاسیم و سلامت استخوان به‌خصوص در میان زنان سالمند وجود دارد. بنابراین افزایش مصرف غذاهای غنی از پتاسیم ممکن است در پیشگیری از پوکی استخوان نقش داشته باشد.

- پایین آوردن فشار خون: برخی از بررسی‌ها میزان‌های پایین پتاسیم در رژیم غذایی را با میزان بالای فشار خون مربوط کرده‌اند.

همچنین شواهدی وجود دارد که مصرف مکمل‌های پتاسیم ممکن است باعث کاهش اندکی در میزان فشار خون شود. بررسی‌ها دیگری بیانگر آن هستند که افزایش دریافت پتاسیم غذایی باعث کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود.

البته دو بررسی بزرگ هم نشان داده‌اند پتاسیم بر فشار خون تاثیری ندارد. شاید این اثر مفید تنها در افرادی رخ می‌دهد که دچار کمبود این ماده معدنی باشند. پیش از مصرف مکمل‌های پتاسیم با پزشکتان مشورت کنید.

- کاهش خطر حمله قلبی و سکته مغزی: بررسی‌ها نشان‌دهنده آن هستند که نسبت بالای سدیم به پتاسیم باعث افزایش خطر مرگ‌ومیر ناشی از بیماری قلبی می‌شود. همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهند که افرادی میزان زیادی پتاسیم از راه رژیم غذایی دریافت می‌کند، در معرض خطر کمتر سکته مغزی به‌خصوص نوع ناشی از انسداد عروقی هستند.

HealthDay