

5 نشانه کمبود پتاسیم

وقتی به این فکر می‌کنید که برای سالم بودن به چه مواد مغذی نیاز دارید، احتمالاً پتاسیم جایی میان مواردی که به ذهنتان می‌آیند ندارد اما باید داشته باشد.



وقتی به این فکر می‌کنید که برای سالم بودن به چه مواد مغذی نیاز دارید، احتمالاً پتاسیم جایی میان مواردی که به ذهنتان می‌آیند ندارد اما باید داشته باشد. این ماده معدنی نقشی اساسی در بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن دارد. از جمله تنظیم مایعات و کارکرد مناسب عضلات.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، تحقیقات جدید نشان داده، دریافت پتاسیم کافی حتی می‌تواند فرد را از بیماری‌های قلبی و کلیوی نیز در امان نگه دارد. با اینکه در این تحقیق بیشتر افراد مبتلا به دیابت نوع 2 مورد نظر بودند اما مسئول این تحقیق می‌گوید: هیچ دلیلی وجود ندارد که فواید دریافت پتاسیم کافی شامل افراد غیر دیابتی نشود.

اما خبر بد این است که افراد کمی هستند که به اندازه کافی پتاسیم مصرف کنند. متخصصان توصیه می‌کنند افراد بالغ روزانه حداقل 4700 میلی‌گرم پتاسیم دریافت کنند، اما بیشتر ما به زحمت نصف این مقدار را دریافت می‌کنیم.

چطور متوجه شویم که کمبود پتاسیم داریم؟ گفتنش سخت است، آزمایش‌های روتینی که انجام می‌شود کمبود پتاسیم را چک نمی‌کنند، و همچنین هیچگونه علائم فیزیکی نیز مشاهده نمی‌کنید. با این حال چند نشانه وجود دارد که اگر شاملتان شود ممکن است دچار کمبود پتاسیم باشید.

معمولاً بشقاب غذایتان رنگین نیست

میوه‌ها و سبزیجات از غنی‌ترین منابع پتاسیم هستند، پس رنگین‌کمانی از این مواد غذایی باید در بیشتر وعده‌های غذایی که میل می‌کنید حضور داشته باشند. اگر اغلب بشقابتان تک‌رنگ است یعنی بیشتر مواقع در حال خوردن گوشت، نشاسته‌های تصفیه‌شده، و یا غذاهایی که از جعبه یا بسته‌بندی بیرون می‌آیند هستید این غذاهای به اندازه کافی پتاسیم ندارند. پتاسیم نشانگر یک برنامه غذایی مناسب برای سلامت کل بدن است. کمبود پتاسیم بیشتر بین افرادی دیده می‌شود که دسترسی محدودی به غذاهای تازه دارند.

احساس ضعف و خستگی دارید

هر کاری می‌تواند باعث پایین آمدن سطح انرژی بدن شود. اما اگر با وجود استراحت کافی همچنان احساس خستگی و ضعف داشتید، وقتش است نگاهی به برنامه غذایی خود بیندازید. خوردن میوه و سبزیجات حاوی پتاسیم کمکتان می‌کند سرحال بمانید. اگر تغییری احساس نکردید چه؟ در صورت عدم تغییر باید با پزشک خود صحبت کنید تا مشخص شود عوامل دیگر چیست.

فشار خون بالا داری

موارد بسیاری از جمله سابقه خانوادگی، اضافه وزن، و خوردن بیش از حد نمک می‌توانند فشارخونتان را بالا ببرند. اما تحقیقات نشان داده برنامه غذایی حاوی پتاسیم پایین نیز باعث بالا رفتن فشارخون می‌شود. پتاسیم مهم است چون باعث

جبران سدیم می شود: بسیاری از مردم زیاد غذاهای نمکی می خورند و کمتر به سراغ میوه ها و سبزیجات می روند. این کار موجب عدم تعادل و در نتیجه بالا رفتن فشار خون می شود.

مستعد به گرفتگی شدید عضله هستید

اگر اسپاسم های دردناک عضلانی زیاد برای پاهایتان اتفاق می افتد، ممکن است مشکل کمبود پتاسیم باشد. معمولا ورزشکارانی که زیاد فعالیت می کنند و حسابی عرق می ریزند دچار چنین اسپاسم هایی می شوند. دلیلش هم این است که الکترولیت ها از جمله پتاسیم، وقتی زیاد عرق می کنیم از بدن خارج می شوند. یکی از سریع ترین راه حل ها برای ورزشکاران استفاده از نوشیدنی ورزشی است که حاوی الکترولیت باشد. فقط آب خالی ننوشید چون ممکن است مشکل بدتر شود.

تپش قلب دارید

وقتی سطح پتاسیم به شدت پایین می آید، می تواند بسیار خطرناک باشد. اگر حس می کنید قفسه سینه به شدت تکان می خورد، می لرزد و یا انگار قلبتان در حال بیرون آمدن از قفسه سینه است، دچار تپش غیر طبیعی قلب شده اید. باید هرچه سریعتر کمک پزشکی دریافت کنید.

چگونه پتاسیم دریافتی خود را بالا ببرید

بهترین روش بالا بردن پتاسیم دریافتی خوردن انواع مختلف میوه و سبزیجات در طول روز است. اما در این میان مواردی هستند که بیش از دیگر غذاها پتاسیم دارند. شاید فکر کنید منظورم موز است اما باید بگویم سیب زمینی پخته با پوست دو برابر موز پتاسیم دارد. دیگر منابع غنی پتاسیم عبارتند از اسفناج، توت فرنگی، بروکلی، و برگ چغندر.