

چرا سلامت قلب نیازمند مصرف پتاسیم است؟

مصرف ماده معدنی پتاسیم باید به اندازه کافی باشد زیرا علاوه بر این که سطوح بسیار پایین آن برای قلب خطرناک است، سطوح بسیار بالای پتاسیم نیز می تواند منجر به ایست قلبی شود.

مصرف کافی غذاهای سرشار از پتاسیم در طول روز به کاهش فشار خون و ریتم ثابت قلب کمک میکند. این در حالی است که یکی از عوامل خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی یا ریتم قلب نامنظم، دریافت کم یا بیش از حد پتاسیم است. سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرده که میزان مجاز مصرف پتاسیم در طول روز، ۴۷۰۰ میلی گرم است

انتخاب های غذایی سرشار از پتاسیم چندان هم دور از دسترس نیست و میزان پتاسیم موجود در برخی اقلام غذایی به این شرح است:

یک عدد سیب زمینی متوسط، ۹۲۶ میلی گرم

نصف فنجان اسفناج پخته شده، ۲۹۰ میلی گرم

نصف فنجان کدوی سبز، ۲۸۰ میلی گرم

یک دوم فنجان گوجه فرنگی، ۲۱۰ میلی گرم

نصف فنجان سویای پخته شده، ۴۴۰ میلی گرم

یک دوم فنجان عدس پخته شده، ۳۷۰ میلی گرم

نصف فنجان لوبیای پخته شده، ۳۶۰ میلی گرم

یک سوم فنجان بادام، ۳۱۰ میلی گرم

یک موز متوسط، ۴۲۰ میلی گرم

یک چهارم فنجان زردآلو، ۲۸۰ میلی گرم

یک پرتقال متوسط، ۲۳۷ میلی گرم

یک دوم فنجان طالبی، ۲۱۴ میلی گرم.

رژیم غذایی دش: این رژیم غذایی یک راه موثر برای کاهش فشار خون از طریق انتخاب های غذایی هوشمند و محبوب است. تمرکز رژیم غذایی دش بر روی مصرف بیشتر میوه ها و سبزیجات، چربی و سدیم کم است. این رژیم

غذایی سرشار از محصولات پرتاسیم بوده و پیروی از آن به افراد دارای فشار خون بالا بسیار توصیه می شود. رژیم غذایی دش بهترین گزینه برای کنترل وزن نیز محسوب می شود.

پتاسیم و کاهش خطر سکته مغزی بعد از یائسگی: بعد از سن یائسگی، زنانی که به اندازه کافی از طریق رژیم غذایی پتاسیم دریافت می کنند، کمتر در معرض خطر سکته مغزی هستند را انجمن سکته مغزی آمریکا در مطالعه ای در سال ۲۰۱۴ میلادی عنوان کرده است. نرخ سکته مغزی پایین تر می تواند ناشی از حفظ سلامت قلب با پیروی از یک رژیم غذایی پرتاسیم باشد. این رژیم همانطور که گفته شد، منجر به تثبیت فشار خون پایین و ریتم قلب می شود. علائم کمبود پتاسیم در بدن شامل خستگی، خواب آلودگی، ضعف عضلانی، بیوست، نامنظمی ضربان قلب و تاخیر در تخلیه معده هستند.

پتاسیم و کنترل فشار خون بالا: فشار خون طبیعی باید زیر ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه باشد و فشار خون بالا عدد ۱۴۰/۹۰ و بیشتر ذکر شده است. با این حال مصرف غذاهای غنی از پتاسیم از جمله سیب زمینی، سویا، موز، پرتقال و ... بهترین راه برای کاهش فشار خون در حد نرمال است.

پتاسیم زیاد برای افراد سالمند و کسانی که به اختلالات کلیوی دچار هستند زیاد مناسب نیست. پتاسیم بر تعادل مایعات در بدن تاثیر می گذارد و با توجه به این که با افزایش سن کلیه ها کمتر قادر به حذف پتاسیم از خون خواهند بود بنابراین پیش از دریافت بدون نسخه هرگونه مکمل پتاسیم باید با پزشک مشورت کرد.