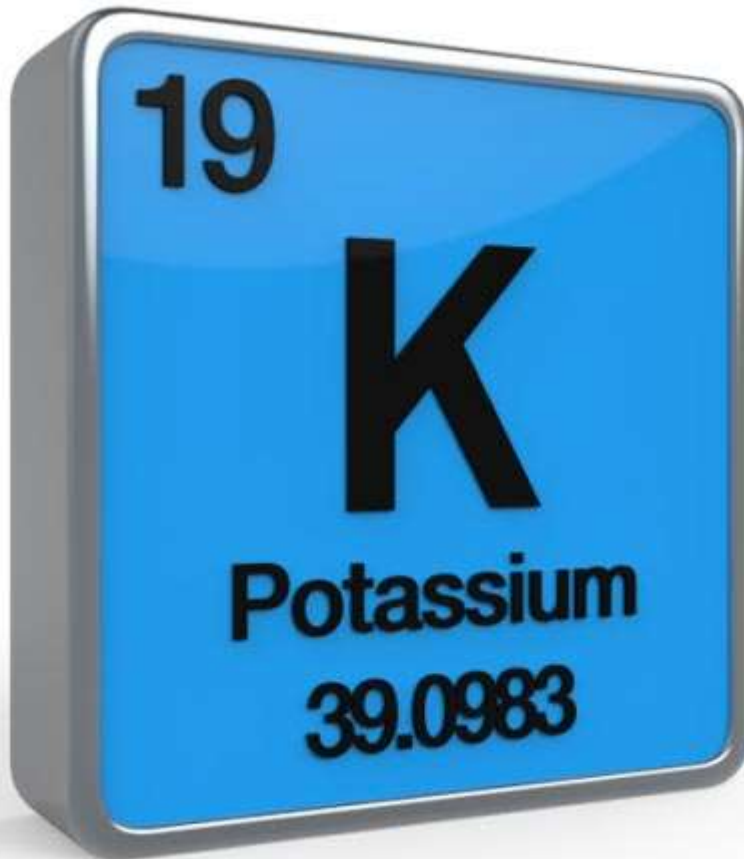


پتاسیم چیست و چرا به آن نیاز داریم؟

**پتاسیم: مزایای آن برای سلامتی، مقدار مجاز مصرف**



پتاسیم یکی از هفت ماده معدنی ضروری است. سایر مواد معدنی ضروری شامل کلسیم، منیزیم، فسفر، سدیم، کلرید و سولفور است. ما حداقل به ۱۰۰ میلی گرم از پتاسیم برای حمایت و پشتیبانی از فرآیندهای کلیدی بدن در روز نیاز داریم. مصرف کافی پتاسیم با کاهش ۲۰ درصدی از مرگ و میرهای ناشی از علل مختلف، کاهش خطر ابتلا به سکته، کاهش فشار خون، محافظت در برابر از دست دادن توده عضلانی، کاهش تشکیل سنگ کلیه مرتبط است. عملکرد اصلی و ابتدایی پتاسیم در بدن شامل تنظیم تعادل مایعات و کنترل فعالیت الکتریکی قلب و سایر عضلات است. همانطور که می‌دانید پتاسیم یک الکترولیت است که با اثرات سدیم در بدن مقابله می‌کند و به حفظ و

نگهداری فشار خون در حد سالم کمک می‌نماید. این ماده همچنین برای حفظ تعادل اسید و باز در بدن ضروری است.

### **مقدار مصرف مجاز و توصیه شده پتاسیم:**

مقدار مصرف مجاز و کافی برای پتاسیم در حدود ۴۷۰۰ میلی گرم در روز برای بزرگسالان است. بیشتر بزرگسالان کمتر از این مقدار را مصرف می‌کنند. بر اساس مطالعات انجام شده در موسسه ملی سلامت و تغذیه، متوسط مصرف پتاسیم برای آمریکایی‌ها ۲۶۴۰ میلی گرم در روز می‌باشد که از سال ۱۹۹۰ بدون تغییر باقی مانده است. این موسسه همچنین اعلام کرده است که کمتر از ۲ درصد از افراد روزانه ۴۷۰۰ میلی گرم پتاسیم مصرف می‌کنند. سازمان بهداشت جهانی، مصرف ۳۵۱۰ میلی گرم در روز را توصیه می‌کند و معتقد است که بیشتر جمعیت جهان این مقدار را به درستی دریافت نمی‌کنند. مکمل‌های پتاسیم در داروخانه‌ها موجود است اما بهتر است مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز برای بدن از طریق غذا تامین شود. مطالعات و تحقیقات تایید کرده است که جدا کردن ماده معدنی خاص در مکمل‌ها و مصرف آن به تنهایی نمی‌تواند سلامت بدن را به خوبی تامین کند. در مورد غذاها نیز همان گونه است. رژیم غذایی برای بدن مفید خواهد بود که همه مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین نماید. ابتدا تمرکز خود را بر روی استفاده از مواد معدنی موجود در غذاها قرار دهید و سپس در صورت تامین نشدن مقدار مجاز، به سراغ مکمل‌ها بروید.

### **مقدار مصرف مجاز و توصیه شده پتاسیم:**

مقدار مصرف مجاز و کافی برای پتاسیم در حدود ۴۷۰۰ میلی گرم در روز برای بزرگسالان است. بیشتر بزرگسالان کمتر از این مقدار را مصرف می‌کنند. بر اساس مطالعات انجام شده در موسسه ملی سلامت و تغذیه، متوسط مصرف پتاسیم برای آمریکایی‌ها ۲۶۴۰ میلی گرم در روز می‌باشد که از سال ۱۹۹۰ بدون تغییر باقی مانده است. این موسسه همچنین اعلام کرده است که کمتر از ۲ درصد از افراد روزانه ۴۷۰۰ میلی گرم پتاسیم مصرف می‌کنند. سازمان بهداشت جهانی، مصرف ۳۵۱۰ میلی گرم در روز را توصیه می‌کند و معتقد است که بیشتر جمعیت جهان این مقدار را به درستی

دریافت نمی‌کنند. مکمل‌های پتاسیم در داروخانه‌ها موجود است اما بهتر است مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز برای بدن از طریق غذا تامین شود. مطالعات و تحقیقات تایید کرده است که جدا کردن ماده معدنی خاص در مکمل‌ها و مصرف آن به تنهایی نمی‌تواند سلامت بدن را به خوبی تامین کند. در مورد غذاها نیز همان گونه است. رژیم غذایی برای بدن مفید خواهد بود که همه مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین نماید. ابتدا تمرکز خود را بر روی استفاده از مواد معدنی موجود در غذاها قرار دهید و سپس در صورت تامین نشدن مقدار مجاز، به سراغ مکمل‌ها بروید.

### **خواص احتمالی پتاسیم برای سلامتی:**

#### **فشار خون و سلامت قلبی – عروقی:**

مصرف پایین پتاسیم با پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی – عروقی مرتبط است. بیشتر افراد می‌دانند که مصرف اندک سدیم برای کاهش فشار خون ضروری است اما از این نکته آگاه نیستند که مصرف کافی پتاسیم نیز برای ایجاد تعادل سدیم در بدن و کاهش فشار خون الزامی است. افزایش مصرف پتاسیم به همراه کاهش دریافت سدیم برای تغییر در فشار خون فرد و پیشگیری از بیماری‌های قلبی – عروقی لازم است. در یک مطالعه انجام شده افرادی که حدود ۶۰۶۹ میلی گرم پتاسیم در روز مصرف کرده‌اند ۴۹ درصد کمتر از سایر افراد به بیماری‌های قلبی مبتلا شده‌اند.

#### **حفظ و نگهداری عضلات و استخوان‌ها:**

غذاهای غنی از پتاسیم می‌تواند محیط قلیایی در بدن ایجاد کند. اسیدوز متابولیک بر اثر مصرف مواد غذایی غنی از اسید همچون گوشت، لبنیات و غلات تصفیه شده تحریک می‌شود و همین امر موجب از دست رفتن توده استخوان‌ها و عضلات در بدن خواهد شد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد افرادی که به طور متوسط ۵۲۶۶ میلی گرم پتاسیم در روز مصرف کرده‌اند عضلات بیشتری را حفظ نموده‌اند.

#### **غذاهای غنی از پتاسیم:**

پتاسیم در غذاهای سبوس دار و تصفیه نشده یافت می‌شود. برخی از منابع عالی پتاسیم شامل سبزیجاتی با برگ سبز، آووکادو، سیب زمینی، موز و حبوبات است. تصفیه مواد

غذایی به شدت از مقدار پتاسیم موجود در آن می‌کاهد. بنابراین رژیم غذایی حاوی مواد تصفیه شده پتاسیم بسیار اندکی خواهد داشت. همچنین بیشتر غذاهای فرآوری شده حاوی مقدار بالایی از سدیم است و زمانی که مصرف سدیم بالا رود، مصرف بیشتری پتاسیم برای حفظ تعادل آن در بدن نیاز خواهد بود. سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه‌ها در وعده غذایی خود استفاده کنید. مواد غذایی حاوی پتاسیم شامل موارد زیر است:

- سیب زمینی پخته بزرگ: ۸۴۵ میلی گرم
- سیب زمینی شیرین پخته: ۶۹۴ میلی گرم
- نصف یک آووکادو متوسط: ۶۰۲ میلی گرم
- طالبی، یک پیمانه: ۴۱۷ میلی گرم
- قارچ
- چغندر
- لوبیای سفید
- گوجه فرنگی
- سویا
- کدو
- موز
- اسفناج پخته شده
- ماست کم چرب
- گلابی
- انبه
- پرتغال
- پسته
- کشمش

**خطرات احتمالی مصرف پتاسیم:**

در افرادی که کلیه سالمی دارند، مصرف مقدار زیاد پتاسیم توسط ادرار از بدن دفع می‌شود و هیچ عارضه‌ای نخواهد داشت. در این افراد تنها چند مورد گزارش مسمومیت با پتاسیم گزارش شده است. هیچ مسمومیت پتاسیمی در مورد مصرف غذاها گزارش نشده است. مصرف مقدار زیاد پتاسیم برای افرادی که مبتلا به بیماری کلیوی هستند می‌تواند مضر باشد. برخی از مکمل‌های ورزشی حاوی مقدار بالایی از پتاسیم هستند. اگر کلیه شما نیز قادر به دفع مقدار اضافی پتاسیم نیست، ممکن است به خاطر اثرات آن بر روی قلب کشنده باشد. رژیم غذایی کلی و الگوی سالم غذاخوردن در پیشگیری از بیماری‌ها و داشتن سلامت کلی بدن مهم است. بهتر است بر روی مواد غذایی غنی از ویتامین و مواد معدنی مفید تمرکز کنید.

**PERFECT INFORMATION**