

پتاسیم

نقش این ماده معدنی تعدیل میزان آب و اسید در خون و بافت های بدن می باشد. پتاسیم همچنین در حجیم تر کردن عضلات و هضم و جذب پروتئین و کربوهیدرات ها نیز نقش مهمی دارد.

بدن به چه مقدار پتاسیم نیاز دارد؟

هر چند هیچ گونه توصیه قطعی برای این ماده معدنی وجود ندارد، اما بر اساس تحقیقات کتابخانه ملی دارو 2 تا 2/5 میلی گرم از آن برای بدن کافی است. بیشتر مردم آمریکا به طور روزانه در حدود 2 تا 6 میلی گرم پتاسیم مصرف می کنند.

افرادی که دارای فشار خون بالایی می باشند، معمولاً با رژیم هایی تحت درمان قرار می گیرند که میزان پتاسیم در آنها بالا بوده ولی سدیم به کمترین میزان خود کاهش پیدا می کند.

منابع سرشار از پتاسیم

منبع مناسب پتاسیم عبارت است از:

- * انواع ماهی مانند قزل آلا، ساردین، آزاد
- * گوشت و مرغ
- * نخود سبز
- * باقلا
- * گوجه فرنگی
- * سیب زمینی (به ویژه با پوست)
- * گیاهان دارای برگ های سبز
- * مرکبات
- * موز
- * زردآلو
- * خربزه و هندوانه
- * خشکبار
- * آجیل
- * شکلات

افراط و تفریط در مصرف پتاسیم

افراد میانسال و کسانی که دارای بیماری هایی مزمن هستند، ممکن است با بیماری کمبود پتاسیم مواجه شوند. کمبود این ماده معدنی ممکن است به دلیل استفراغ، اسهال و استفاده از داروهای ادرار آور و حاوی

کورتیزون بوجود آید. علائم این بیماری شامل خستگی، عکس العمل های کند، ضعف عضلانی و خشکی پوست می باشد. اگر میزان پتاسیم موجود در بدن به یکباره کاهش پیدا کند، باید توجه داشت که ممکن است شخص مبتلا به بیماری های قلبی شود. اگر کمبود آن به سرعت جبران نشود، قلب از کار افتاده و حتی این احتمال وجود دارد که مرگ را با خود به همراه بیاورد.

زیاد بودن میزان پتاسیم سبب ایجاد بیماری هاپرکالمیا می شود. این بیماری با افزایش میزان پتاسیم در خون ایجاد می شود. افرادی که دارای بیماری های کلیوی و یا عفونت های شدید می شوند ممکن است میزان پتاسیم خون آنها افزایش پیدا کند.

نباید تصور کنید که مصرف مواد معدنی بیشتر، برای بدن بهتر است. در بسیاری از مواقع می توان گفت که مصرف بیش از اندازه آن حتی می تواند ضررهای بسیار زیادی را نیز به بدن وارد کند و مانع شود تا بدن بتواند دسته بسیار زیادی از ویتامین ها را نیز جذب کند. البته همانطور که زیادی آن برای بدن مضر است، کمبود آن نیز می تواند خطراتی را با خود به همراه داشته باشد. باید از همه نوع مواد غذایی در رژیم غذایی خود استفاده کنید تا با کمبود مواد غذایی روبرو نشوید و کلیه ویتامین ها و مینرال ها به بدن شما برسند