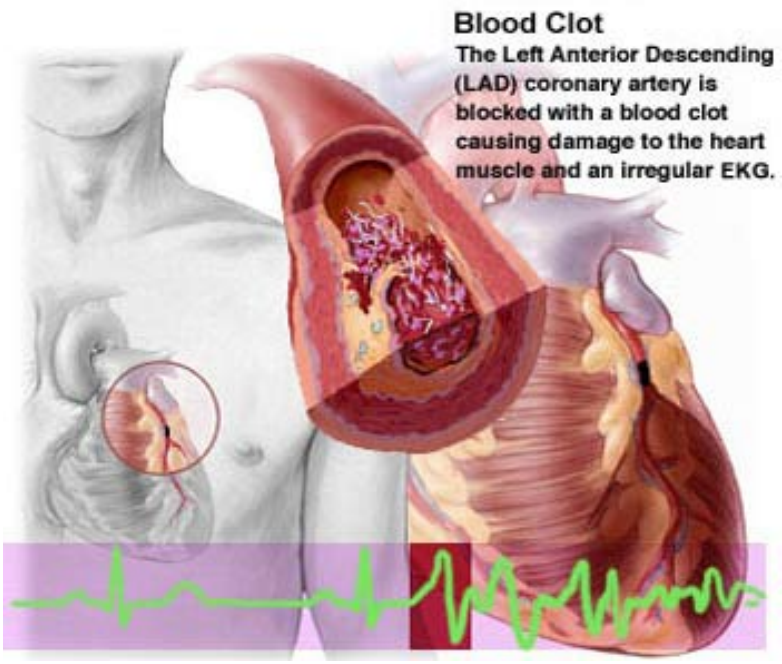
البوتاسوم هام لصحة القلب والشرايين



عنصر البوتاسيوم من العناصر الهامة لصحة الإنسان ولسلامته، وقد بينت الدراسات الطبية أن الإنسان الحالي بالكاد يتناول نصف إحتياجاته من عنصر البوتاسيوم، والذي تكمن أهميته في المحافظة على مستوى ضغط الدم كما يحافظ على صحة الأوعية الدموية والعضلات والعظام.

وقد بينت دراسة هولندية أن زيادة متوسط جرعة ما يتناوله الإنسان وصوًلا إلى الجرعة التي يوصى بها وهي 4700 مليغرام (ملغم) يومياً، تقود إلى خفض خطر الوفاة، بسبب السكتة الدماغية، بنسبة تصل إلى 15 في المائة، وكذلك خفض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة 11 في المائة.

وتوصي الدراسات الطبية بأن يتم التقليل من تناول عنصر الصوديوم (الموجود في ملح الطعام) وزيادة في عنصر البوتاسيوم حيث سينعكس ذلك بشكل ايجابي على صحة الجسم.

ن العناصر الهامة جداً لصحة الجسم وأهم وظائفه أنه يعمل على المحافظة على توازن السوائل في الجسم. وكدليلٍ على أهميته نورد أنه يجب أن يتوافر في كل ليتر من دم الإنسان من 180 الى 220 ملغ من البوتاسيوم وإلا يضطرب الجسم.

ومن وظائفه الى جانب المحافظ على السوائل، نذكر أنه يعمل على تنظيم كل من ضغط الدم، نبضات القلب والأعصاب، فمثلاً يمكن تقليل ضغط الدم المرتفع عن طريق الإعتماد على نظام غذائي يحتوي على كمية

قليلة من الأملاح مع نسبة كبيرة من البوتاسيوم.

أما مصادر البوتاسيوم الغذائية فهي: السمك، اللحوم، الدواجن، الفواكه (الأفوكادو، الموز، الكمثرى، البلح، التين، الزبيب، البرتقال)، الفواكه المجففة، البقول، الحبوب الكاملة، الخضروات (البطاطا، الثوم، البصل، القرع العسلي، البندورة، السبانخ، البروكلي)، العسل الأسود، خميرة البيرة، الأرز البني، نخالة القمح ومنتجات الألبان.

كذلك يوصي الباحثون بتناول البوتاسيوم من مصادر طبيعية كالإكثار من تناول الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم ، وعدم الاعتماد على الحبوب والمكملات الغذائية الموجودة في الصيدليات.

ويبين الجدول التالي بعض أنواع الأغذية الحاوية على البوتاسيوم وكميتها

ما هي أعراض نقص البوتاسيوم؟ - تعرف على أعراض نقص البوتاسيوم

- يمكن إكتشاف مدى أهميته أيضاً من خلال معرفتنا لأعراض نقصه وهي التالية:

-ضرر في الجهاز العصبي.

-ضرر في الدماغ.

-إضطراب في ضربات القلب، كإنخفاض في ضغط الدم.

-جفاف في الجلد.

-حب شباب.

-قشعريرة.

-شعور بالوهن والخمول.

-ضعف عضلي.

-صداع.

-رغبة بالتقيؤ.

-ضعف في الشهية.

- تورم في الجسم.

-إرتفاع في مستويات الكوليسترول. ولمن يعاني من نقص في البوتاسيوم يمكن أخذ هذا المعدن على هيئة أقراص أو على شكل سائل كغذاءٍ مكملٍ، والكمية المطلوبة منه يجب أن لا تقل عن 100 ملغم للرجال والنساء يومياً.

ولكن بما أن البوتاسيوم موجود بكثرة في الأطعمة الطازجة فإن معظم الناس لا يحتاجون لمكملاته.

ويجب ملاحظة أن اضطرابات الكلى والإسهال وإستخدام مدرات البول كلها تسبب تدهوراً لمستويات البوتاسيوم كما أن التبغ والكافيين يُقللان إمتصاص هذا المعدن الثمين