

ما فوائد «البوتاسيوم» الطبية وما أهم مصادره من أجل صحة أفضل؟



إعداد - محمد ثروت

كشفت دراسة أمريكية النقاب عن الدور الذي يلعبه البوتاسيوم في علاج ارتفاع ضغط الدم، وبالتالي المحافظة على الصحة العامة للإنسان.

على الإنترنت: إن الحفاظ على مستويات ضغط الدم وفقاً للمستويات clevelandclinic وقالت دراسة نشرها موقع الصحية يعد أمراً ضرورياً وحيوياً للصحة العامة على نطاق أوسع، كما أن النظام الغذائي الصحي يوفر لجسم الإنسان كافة العناصر الضرورية والفيتامينات، وخاصة البوتاسيوم

وأشارت إلى أن البوتاسيوم بشكل خاص يلعب دوراً بارزاً في علاج ارتفاع ضغط الدم، وتوفير نظام غذائي آمن لجسم الإنسان.

وأضافت بقولها: «أوصت جمعية القلب الأمريكية بالحصول على كميات من البوتاسيوم لخفض ضغط الدم المرتفع؛

«حيث يعتبر أحد العناصر الضرورية للحفاظ على مستوى ضغط الدم لدى الإنسان في مستويات صحية

ويعتبر البوتاسيوم من العناصر المفيدة في خفض ضغط الدم، من خلال تفاعله مع الكلى والصوديوم؛ حيث يعتبر الأخير من المكونات السيئة بالنسبة لضغط الدم؛ حيث يعمل على تحسين قدرات الأوعية الدموية، كما أنه يلعب دوراً مهماً في صحة قلب الإنسان

ونوهت النشرة الطبية إلى أن ما يحتاج الإنسان من البوتاسيوم يومياً يراوح بين 4700 إلى 5 آلاف مليجرام، ويتعين على الإنسان التنوع في مصادر البوتاسيوم التي تعتبر أكثر انتشاراً في الموز، الشمام، الكيوي، الجزر، الفاصوليا، السبانخ، الأفوكادو، والجريب فروت

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024