

مصادر طبيعية غنية بالبوتاسيوم 5



إعداد: راندا جرجس

يُصنف البوتاسيوم ضمن قائمة المعادن الأساسية في الجسم، التي تضم أيضاً الكالسيوم والفوسفور والمغنيسيوم والكبريت والصوديوم والكلوريد، وتفيد الدراسات بأن الإنسان يحتاج إلى 100 ملليجرام على الأقل يومياً للحفاظ على صحة الجسم والتوازن السليم، أما الكمية اليومية الموصى بها من البوتاسيوم للبالغين فهي 4700 ملليجرام، وفقاً للمكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الوطنية للصحة، فهو يعمل على موازنة المعادن والسوائل داخل الخلايا وخارجها، ويحد من تأثيرات الصوديوم لتنظيم ضغط الدم، ويعد أحد الموارد الطبيعية التي تحد من حدوث التقلصات والتشنجات العضلية في الساق، والتي تنجم عن الجري لمسافات طويلة في الشمس، كما يفيد في إبقاء العضلات القلبية قوية وخالية من التقلصات.

أثبتت الدراسات أن استهلاك البوتاسيوم بالكمية المناسبة يساهم في خفض ضغط الدم، وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، ويمنع تكوّن حصوات الكلى، ويساعد على الحفاظ على كثافة العظام، وحماية العضلات من التقلصات، ويقلل من مخاطر الوفاة بشكل عام، ويوجد هذا المعدن بشكل طبيعي ونسبة عالية في العديد من الفواكه

والخضراوات، وأهمها:

- يتصدر الموز قائمة المصادر الطبيعية الغنية بالبوتاسيوم، فهو يحتوي على نسبة عالية تتراوح من 420 إلى 806 ملليجرامات من هذا المعدن، ولذلك يعتبر من الفواكه التي يمكن أن تساهم في الوقاية من التشنجات العضلية، كما يمنح الموز الجسم مجموعة من المعادن الأساسية والفيتامينات الأخرى مثل: حمض الفوليك (ب9)، الكولين، المغنيسيوم، فيتامين (سي)، الفوسفور، الأحماض الدهنية أوميغا3.
- تعتبر البطاطس من أهم الخضراوات التي تفيد في تعزيز الصحة العامة للإنسان، نظراً لأنها غنية بالعديد من العناصر مثل: الصوديوم، الكالسيوم، المغنيسيوم، وفيتامين (سي) وحمض الفوليك والكولين، وتحتوي الحبة الكبيرة المطبوخة بالقشر على 1600 ملليجرام من البوتاسيوم.
- يساعد البنجر الأخضر في تعزيز وتوازن مستويات الإلكتروليت في الجسم، حيث يوفر كوب واحد منه مطبوخاً 1309 ملليجرامات من البوتاسيوم، بالإضافة إلى 247 ملليجراماً من الصوديوم و 97.9 ملليجرام من المغنيسيوم.
- يعتبر الباذنجان من العناصر الأساسية التي يعتمد عليها من يتبعون الأنظمة الغذائية النباتية، ويعد أيضاً من المواد الطبيعية للبوتاسيوم، فهو يحتوي نيتاً على حوالي 189 ملليجراماً، ويقدم كوب واحد من الباذنجان المطبوخ 122 ملليجراماً.
- يوجد معدن البوتاسيوم في فواكه وخضراوات أخرى بنسب متفاوتة، مثل: القرع، التفاح، الخرشوف، الأفوكادو، البروكلي، الطماطم، الفاصوليا المطبوخة، الجزر، الكنتالوب، الحليب والزبادي، الفلفل، الكرز، السبانخ.