أطعمة غنية بالبوتاسيوم على كل إمرأة تناول المزيد منها!

من الشائع ان البوتاسيوم هو المكوّن الأفضل في معالجة ومكافحة التشنجات، ولكن يهملن الكثيرات اضافة كمية منه الى وجباتهم اليوميةٍ. ينصح اخصائيي التغذية بتناول 4700 مغ من البوتاسيوم يومياً بينما معظم نساء العالم تتناولن نصف هذه الكميّة. بالاضافة الى ذلك فان عوارض قلة تناول هذا المكمّل الغذائي، هي الإمساك، والتعب، وعدم انتظام ضربات القلب وغيرها، لذلك يمكن تجنبها من خلال تناول أطعمة معينة تحتوي على البوتاسيوم. اليكي أبرزها:

- **فصولياء بيضاء**

امزج الفاصوليا البيضاء في وعاء من الخضروات المطبوخة أو مع بعض الحساء، اذ انها مليئة بالألياف المسبقة للبروبيوتيك كما الفيتامين C والحديد والفيتامينات B والمغنيسيوم. 1/2 كوب من الفاصوليا البيضاء المعلبة يحتوي على 595 ملغ من البوتاسيوم.

- **الزبادي العادي**

تناول الزبادي العادي مع مقدار من المكسرات وقليلا من الفواكه الطازجة، اذ ان هذه الوجبة تقدم حوالى 12٪ من احتياجات البوتاسيوم اليومية. ثمانية أوقية من الزبادي قليل الدسم يحتوي على 531 إلى 579 ملغ من البوتاسيوم.

- **البطاطا الحلوة**

تناول البطاطا الحلوة دون أي إضافات، اذ ان كوب منها يحتوي على 12% من احتياجك اليومي للبوتاسيوم كما االالياف والفيتامين أ. تحتوي حبة البطاطا متوسطة الحجم، مع قشرها على ما يوازي 542 مغ من البوتاسيوم.

- **السلمون**

يشتهر سمك السلمون لما يحتويه من أوميغا 3 ومغذيات أخرى، اذ ان سمكة واحدة من السلمون البري الأطلسي يمكن أن تزودك بحوالى 20٪ من الاستهلاك البوتاسيوم اليومي الموصى به. تحتوي ثلاث أوقية من سمك السلمون الطازج المطبوخ على 534 ملغ من البوتاسيوم.