أهميـــة حصـــول الجســـم علـــى البوتاسيوم بصورة يوميّة

يُعَدّ البوتاسيوم من أهم المعادن الأساسية والضرورية للجسم والتي يجب الحصول عليها بصورة يوميّة من أجل الحفاظ على صحّة الجسم لأنّه يدعّم وظائف الجسم الحيوية ويحافظ على صحة الشرايين ويقي من الإصابة بأمراض القلب والجلطات.

وتقدّر كمية البوتاسيوم الموصى بها والضرورية للجسم والتي يجب إستهلاكها يوميّاً بحوالي 4.7 غرام.

تكثر الأضرار التي تحلق بالجسم لدى عدم حصوله على كمية كافية من البوتاسيوم بصورة يومية. ويؤدي هذا النقص الى زيادة تكلس الأوعية الدموية أي تصلب الشرايين أمّا بالنسبة للأشخاص الذين يحصلون على كمية كافية من البوتاسيوم تساعدهم على إضافة المرونة الى الشرايين وتحد من الإصابة بتكلس الأوعية الدموية.

من جهة ثانية، يسبب نقص البوتاسيوم في الجسم بزيادة خطر التعرض لأمراض في القلب والأوعية الدموية بما أنه يسبب بتصلب الشرايين. لذلك يجب إدراج البوتاسيوم بالنظام الغذائي الصحي والسليم اليوميّ.

كما يتمتع البوتاسيوم بأدوار حيوية مهمّة ويعمل على تعديل معدل ضغط الدم من خلال موازنة كمية البوتاسيوم في الدم التي تساهم برفع ضغط الدم. ويساعد إستهلاك كمية مناسبة من البوتاسيوم يوميّاً على تنظيم ضربات القلب لأن معدل هذا المعدن المرتفع أو المنخفض هو الكفيل بتنظيم هذه العملية.

يساعد البوتاسيوم على نقل المواد الغذائية في الجسم الى الخلايا كما إنه يساعد على المحافظة على توازن كمية المياه بالإضافة الى انه يحسن عمل الأعصاب ويحافظ على مستوى درجة الحموضة بطريقة صحية في الدم.

يوجد عدد كبير ومتنوّع من الأطعمة اللذيذة التي تحتوي على البوتاسيوم بنسبة مرتفعة وهي الموز، الأفوكادو، البطاطا، الفاصولياء، الشمندر، السبانخ، البندق، الزبيب، الشمام، الحليب، المفلوف، الحبوب الكاملة، الكرفس، البقدونس والفاكهة الحمضية.