

تجنب هذه الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم

في كل مرة تأكل فيها الموز أو البطاطا المخبوزة مع الجلد ، فإنك تحصل على البوتاسيوم. هذا المعدن الأساسي يبقى عضلاتك صحية ونبضك وضغط الدم ثابتًا.

إذا كنت تعاني من مرض في القلب أو الكلى ، فقد يوصي طبيبك بتناول كمية منخفضة البوتاسيوم. كليتانك مسؤولتان عن الحفاظ على كمية صحية من البوتاسيوم في جسمك. إذا لم تكن تعمل بشكل صحيح ، فقد تحصل على الكثير أو القليل جدًا من هذا المعدن.

[7 عادات بسيطة لتعزيز نظام المناعة بشكل طبيعي](#)

إذا كان مستوى البوتاسيوم في دمك عالٍ ، فقد يتسبب ذلك في توقف القلب؛ عندما يتوقف قلبك فجأة عن النبض. إذا كان لديك القليل من البوتاسيوم في دمك ، فقد يتسبب ذلك في عدم انتظام ضربات القلب. قد تشعر عضلاتك بالضعف أيضًا.

عن البوتاسيوم

يجب ألا يقطع الناس البوتاسيوم بالكامل ، لأنه عنصر أساسي يساعد على إدارة العديد من وظائف الجسم. للبوتاسيوم العديد من الأدوار الأساسية في الجسم ، بما في ذلك:

- المساعدة في انكماش العضلات
- الحفاظ على توازن المنحل بالكهرباء
- تنظيم ضغط الدم
- الحفاظ على القلب يعمل بشكل صحيح
- المساعدة في إزالة النفايات
- تعزيز نمو الخلايا والصحة
- إيصال الأكسجين إلى الدماغ
- تحقيق الاستقرار في عملية التمثيل الغذائي
- الأطعمة العالية بالبوتاسيوم التي يجب تجنبها



[3 صيحات غذائية على إنستغرام يجب ان تتفادها](#)

الاطعمة الغنية بالبوتاسيوم التي يجب تجنبها :

يجب على الأشخاص الذين يعانون من مرض الكلى المزمن تجنب أو الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم من أبرزها المكسرات.

يمكن أن تسبب مستويات البوتاسيوم العالية أعراضًا خطيرة ، بما في ذلك عدم انتظام ضربات القلب وتشنج العضلات. مستويات البوتاسيوم المنخفضة يمكن أن تسبب ضعف العضلات.

يمكن للطبيب أو اختصاصي التغذية المساعدة في شرح الكمية المناسبة من البوتاسيوم التي يستهلكها الشخص في حالة فريدة من نوعها .

بعض الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والتي يجب على الأشخاص المصابين بمرض الكلى المزمن الحد منها أو تجنبها تشمل:

- جوز
- الفول والبقوليات
- بطاطا
- موز
- معظم منتجات الألبان
- افوكادو
- الأطعمة المالحة
- الأطعمة السريعة
- اللحوم المصنعة ، مثل غداء اللحوم والكلاب الساخنة
- النخالة والحبوب الكاملة
- سبانخ
- الشمام وعسل النحل
- طماطم
- عصائر الخضروات

القيود الغذائية يمكن أن تساعد في منع المزيد من الأضرار التي لحقت الكلى.

[الصق فمك أثناء النوم الليلة لحرق المزيد من الدهون!](#)

الأطعمة قليلة البوتاسيوم التي عليك إضافتها :

التفاح عبارة عن وجبة خفيفة منخفضة البوتاسيوم ، وهي جيدة لأولئك

الذين يتطلعون إلى تجنب الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم. التفاح هو وجبة خفيفة منخفضة البوتاسيوم شعبية.

الأطعمة منخفضة البوتاسيوم هي خيار أكثر أماناً للأشخاص الذين يعانون من مرض الكلى المزمن. وفقاً لمؤسسة الكلى الأمريكية ، فإن النظام الغذائي المقيد بالبوتاسيوم يسمح بـ 2000 ملليغرام من البوتاسيوم يوميًا.

ومع ذلك ، فإن الطبيب أو اختصاصي التغذية في أفضل وضع لتقديم المشورة للشخص بشأن احتياجاته الفردية.

هناك الكثير من الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من البوتاسيوم. لهذه الأطعمة ، نصف كوب هو حجم الحصة الموصى بها.

تناول أكثر من وجبة واحدة يمكن أن يحول خيار البوتاسيوم المنخفض إلى وجبة خفيفة عالية البوتاسيوم ، لذلك من الضروري أن تظل ضمن الإرشادات الموصى بها.



تشمل الأطعمة قليلة البوتاسيوم:

- التفاح وعصير التفاح وعصير التفاح
- معظم التوت ، بما في ذلك العليق والتوت والفراولة والتوت
- العنب وعصير العنب
- عصير أناناس وعصير أناناس
- البطيخ
- نبات الهليون
- بروكلي
- جزر
- كرنب
- الكرنب
- خيار
- الأرز الأبيض والمعكرونة والخبز (وليس الحبوب الكاملة)
- الكوسة والقرع الأصفر

مواضيع ذات صلة:

[فوائد الزنجبيل على الصحة الجنسية](#)

[5 أشياء تفعلها ليلاً تزعج نومك](#)

ماذا يحدث للجسم عندما يزيد الوزن