

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟ ΚΑΛΙΟ



Το κάλιο είναι ένα βασικό μέταλλο, το οποίο παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία μας. Το κάλιο παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ισορροπίας των υγρών του σώματος και στον έλεγχο της ηλεκτρικής δραστηριότητας της καρδιάς και άλλων μυών. Επίσης, συμβάλλει στη ρύθμιση του pH του αίματος, στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Το κάλιο είναι σημαντικός παράγοντας για την καλή υγεία των οστών και των νεφρών.

Το κάλιο μέσα στα κύτταρα μας ρυθμίζεται με συγκεκριμένους μηχανισμούς και σπάνια παρατηρείται έλλειψη του. Παρόλα αυτά, μια διατροφή με πολύ χαμηλή πρόσληψη καλίου σε συνδυασμό με υψηλή κατανάλωση νατρίου μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις. Η έλλειψη καλίου μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση, αδυναμία και δυσκοιλιότητα. Σε πολύ σοβαρές κλινικές περιπτώσεις οδηγεί σε παράλυση και αναπνευστική ανεπάρκεια.

Η επεξεργασία των τροφίμων μειώνει την ποσότητα του καλίου που περιέχεται στις τροφές. Επίσης, μια δίαιτα πλούσια σε επεξεργασμένες τροφές είναι πιθανόν φτωχή σε κάλιο. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι όσο πιο πλούσια είναι μια διατροφή σε νάτριο, τόσο περισσότερες τροφές με κάλιο θα πρέπει να καταναλώνετε γιατί αυτά τα δυο μέταλλα λειτουργούν ανταγωνιστικά.

Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία φρούτων και λαχανικών καλύπτει τις ανάγκες του ανθρώπου σε κάλιο χωρίς να χρειάζονται συμπληρώματα διατροφής. Τροφές πλούσιες σε κάλιο είναι τα φασόλια, οι πατάτες, οι γλυκοπατάτες, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα αβοκάντο, οι μπανάνες, το γάλα, το γιαούρτι, ο χυμός ντομάτας, ο χυμός πορτοκαλιού, ο χυμός δαμάσκηνου.