

خانم ها برای داشتن قلب سالم این خوراکی ها را بخورند

خانم با مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم می توانند به حفظ سلامت قلب خود کمک شایانی کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک تحقیق جدید نشان می دهد که خوردن مواد غذایی مانند موز و ماهی آزاد می تواند به کاهش آثار منفی نمک در رژیم غذایی زنان کمک کند و سلامت قلب آن ها را بهبود بخشد

این مطالعه نشان داد که رژیم های غذایی غنی از پتاسیم با کاهش فشار خون، به ویژه در زنانی که مصرف نمک بالایی دارند، مرتبط است. یافته های محققان مرکز پزشکی دانشگاه آمستردام نشان می دهد که این ماده معدنی به حفظ سلامت قلب کمک می کند و زنان بیشتر از مردان از آن سود می برند.

کاهش خطر بروز مشکلات قلبی

این مطالعه شامل ۱۱ هزار و ۳۰۰ مرد و ۱۳ هزار و ۷۰۰ زن بود. به طور کلی، محققان دریافتند که افرادی که بالاترین میزان مصرف پتاسیم را داشتند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف را داشتند، ۱۳ درصد کمتر در معرض خطر امراض قلبی عروقی بودند. سازمان ملی خدمات بهداشت انگلستان توصیه می کند که بزرگ سالان ۱۹ تا ۶۴ ساله به ۳ هزار و ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم در روز نیاز دارند و باید بتوانند پتاسیم را از رژیم غذایی خود دریافت کنند.

مواد غذایی حاوی پتاسیم

غذاهای سرشار از پتاسیم عبارت اند از: سبزیجات، میوه، آجیل، لوبیا، لبنیات و ماهی. به عنوان مثال، یک موز ۱۱۵ گرمی دارای ۳۷۵ میلی گرم، ۱۵۴ گرم ماهی آزاد پخته شده دارای ۷۶۰ میلی گرم، یک سیب زمینی ۱۳۶ گرمی دارای ۵۰۰ میلی گرم و یک فنجان شیر دارای ۳۷۵ میلی گرم پتاسیم است.

روشی ساده برای دریافت پتاسیم

یک راه آسان برای افزایش دریافت پتاسیم، خوردن پنج وعده میوه های تازه و سبزیجات در روز است. با این حال، حفظ سلامتی فقط به این معنا نیست که آن چه را که در بشقاب شماست، کنترل کنید. فعال ماندن از نظر بدنی هم به کاهش فشار خون کمک می کند و هم خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش می دهد.