

## البوتاسيوم: مصدره وكميته في الطعام



### ما هو البوتاسيوم ولماذا هو مهم بالنسبة لنا؟

البوتاسيوم هو معدن موجود في الطعام، يلعب دوراً أساسياً في انتظام دقات القلب، يحافظ على وظيفة عمل عضلات الجسم. وظيفة الكلى الحفاظ على معدل البوتاسيوم الطبيعي في الجسم، عند قلة البوتاسيوم في الجسم، يمكن أن يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، مما قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم. كميات عالية من البوتاسيوم.

### المعدل الطبيعي للبوتاسيوم في الدم

معدل البوتاسيوم الطبيعي	3.5-5 ملغم/دل
معدل البوتاسيوم الطبيعي لمريض غسيل الكلى	3-6 ملغم/دل

### عوارض ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم

الضعف/ الارهاق/ التعب  
الخدر/ التنميل  
دقات قلب غير منتظمة

### كيفية الحفاظ على عدم ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم

- الحد من الطعام الغني بالبوتاسيوم، ان كنت تريد أن تتناول بعض الخضار اسدي تناول على نسبة عالية من البوتاسيوم يجب نضعهم و غليهم جيداً قبل الأكل.
- المتابعة مع أخصائية تغذية للحصول على نظام غذائي يحتوي على الكمية اللازمة من البوتاسيوم.
- تناول أطعمة متنوعة باعتدال.
- لا تشرب أو تستخدم عصير الفواكهة والخضار المعلبة أو مرقة اللحمة أو الدجاج.
- استبدال رب البندورة برب الفليفلة الحلوة الحمراء.
- تذكر أن جميع الأطعمة تقريباً تحتوي على البوتاسيوم، لذلك تناول الكمية الصحيحة مهم جداً.
- تناول كمية كبيرة من الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من البوتاسيوم، تتحول إلى أطعمة عالية بالبوتاسيوم.
- إذا كنت من مرضى غسيل الكلى، تأكد من الحصول على العلاج والنظام الصحي المناسب.

الكمية	الفواكة
1 متوسطة	التفاح
1 صغيرة	اجاص
½ كوب	توت الطليق
½ كوب	التوت الأزرق
½ كوب	التوت البري
الكمية	الخضار
½ كوب	خس
1 متوسطة	حامض
1 كوب	نعنع
1 كوب	ملفوف
½ كوب	قرنبيط
1 حبة	ورق عنب
½ كوب	بادنجان
½ كوب	خيار
الكمية	متفرقات
1 كبيرة	بيض
1 ملعقة طعام	حمص
25(غ)شرحة	خبز اسمر (70ملغم)
25(غ)شرحة	خبز ابيض(30ملغم)

المأكولات المعتدلة البوتاسيوم  
(150-250ملغم)

الكمية	فاكهة
10 حبات	كرز
½ حبة متوسطة	غريب فروت
1 شرحة متوسطة الحجم	بطيخ
1 متوسطة الحجم	خرما
6 حبات	عليق
5 حبات	اسكندنيا
1 متوسطة	سفرجل
2 متوسطة	تين
1 حبة	فريز
2 حبات	البرقوق
½ كوب	عناب
15/10 حبة	عنب

الكمية	خضار
½ كوب	كوسى
1 متوسطة	لفت (بنجر)
1 متوسطة	جزر
½ كوب	بزيلا خضراء
½ كوب	هليون
½ كوب	ذرة

الكمية	فاكهة
3حبات وسط	مشمش
1صغيرة	موز
2-3حبات	بلح
1متوسطة	كيوي
1ملعقة طعام	زبيب
1½ متوسطة الحجم	صبار
¼	افوكادو
1متوسطة	جوافة
1متوسطة	خوخ
1½ او 2 حبات وسط	شمام
1متوسطة	منغو
1صغيرة	بابايا
1متوسطة	ليمون
1متوسطة	رمان
الكمية	خضار
1 حبة متوسطة	بطاطا مشوية عادية او بطاطا حلوة
½ فنجان	فاصوليا بيضاء معلبة
½ فنجان مطبوخ	سبانخ
1 حبة متوسطة	ارضي شوكة
½ فنجان	فاصوليا
½ فنجان	بندورة
½ فنجان	فطر ابيض
½ فنجان	روكا
½ فنجان	كزبرة
1 فنجان	بقونس
½ فنجان	بروكولي
½ فنجان	بالميتو
الكمية	متفرقات
90غ	التونا
20غ	تركي
30غ	مكسرات: لوز، كاجو، فول سوداني، بندق، جوز
1ملعقة طعام	بزر دوار الشمس
1 فنجان	حليب الصويا



