

# وقتی موز جان شما را نجات می‌دهد!



موز میوه ای سرشار از پتاسیم است، که این ماده معدنی نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد.

به گزارش اگرو فود نیوز به نقل از عصرایران، موز میوه ای سرشار از پتاسیم است، که این ماده معدنی نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد.

کمبود پتاسیم موجب می شود شریان ها عملکردی مطابق با آن چه انتظار می رود، نداشته باشند. اما آیا مصرف یک موز در روز می تواند از بیماری قلبی پیشگیری کند؟

قلب یک عضله است و پتاسیم به تحریک این عضله برای انقباض و پمپاژ خون به سراسر بدن کمک می کند. پتاسیم به حفظ ریتم قلب و فشار خون دیاستولیک (فشاری که قلب برای پمپاژ خون از طریق شریان ها ایجاد می کند) سالم کمک می کند.

همچنین، پتاسیم به عنوان یک رگ گشا عمل می کند، و با ایجاد آرامش در رگ های خونی در سراسر بدن، به جریان آزادانه خون، با کاهش احتمال شکل گیری لخته های خون و انسدادهایی که به سکتة مغزی منجر می شوند، کمک می کند.

به تازگی نیز نتایج برخی پژوهش ها نشان داده اند که بدون پتاسیم کافی، شریان های شما ممکن است تبدیل به استخوان شوند.

**برای شریان های سالم موز مصرف کنید**

شواهد نشان می دهند که پتاسیم در پیشگیری از سکتة مغزی و حمله قلبی نقش مهمی ایفا می کند. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۷ در دانشگاه آلاباما روی موش ها انجام شد، نشان داد، آنهایی که با یک رژیم غذایی کم پتاسیم تغذیه شده بودند، سختی و سفتی بیشتری در شریان ها را تجربه کرده اند، در شرایطی که موش های تغذیه شده با یک رژیم غذایی سرشار از پتاسیم کاهش در این شرایط را نشان دادند.

### **زنان توجه داشته باشند: کاهش خطر سکتة مغزی و فشار خون بالا**

مطالعات مختلفی در زمینه اهمیت پتاسیم برای سلامت قلب و شریان ها صورت گرفته است. به طور خاص، نتایج یک مطالعه فواید مهم این ماده معدنی برای زنان را نشان داده است.

طی این پژوهش پژوهشگران به مدت ۱۱ سال ۹۰ هزار زن در بازه سنی ۵۰ تا ۷۰ سال را مورد مطالعه قرار دادند. آنها میزان پتاسیم مصرفی در رژیم غذایی هر نفر و این که آیا طی دوره زمانی مطالعه سکتة مغزی داشته اند یا خیر را مورد بررسی قرار دادند.

زنانی که بیشترین میزان پتاسیم را مصرف کرده بودند، ۱۲ درصد احتمال کمتری داشت تا دچار سکتة مغزی شوند و همچنین ۱۶ درصد احتمال کمتری داشت که سکتة مغزی ایسکمیک، شایع ترین نوع سکتة مغزی، را تجربه کنند. سکتة مغزی ایسکمیک زمانی رخ می دهد که یک شریان منتهی به مغز مسدود می شود.

پیوند بین یک رژیم غذایی سرشار از پتاسیم و کاهش خطر سکتة مغزی در میان زنانی که فشار خون بالا نداشتند، قوی تر بود. این نشان می دهد که پتاسیم ممکن است در پیشگیری از فشار خون بالا و سکتة مغزی پیش از بروز آنها، موثرتر باشد.

### **فواید دیگر پتاسیم**

جدا از اثرات مثبت روی سلامت قلب، پتاسیم فواید بسیار دیگری در زمینه حفظ و ارتقا سلامت و عملکرد بدن دارد، که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

تثبیت قند خون، سطوح کافی پتاسیم از افت قند خون که موجب سردرد، لرز، و برای افراد مبتلا به دیابت افزایش و کاهش ناگهانی و ناسالم سطوح انسولین می شود، پیشگیری می کند.

پیشگیری از گرفتگی عضله. بیشتر گرفتگی های عضلانی در نتیجه سطوح

پایین پتاسیم شکل می گیرند، که این شرایط به نام هیپوکالمی شناخته می شود. مصرف یک عدد موز در روز می تواند به پیشگیری از این گرفتگی های عضلانی دردناک کمک کند.

کاهش اضطراب و استرس. پتاسیم یک تنظیم کننده هورمون است، از این رو در تنظیم استرس و اضطراب و آثار آنها بر بدن نقش دارد.

### چگونه پتاسیم بیشتری از رژیم غذایی خود دریافت کنیم؟

آیا به مصرف موز به عنوان منبعی برای دریافت پتاسیم علاقمند نیستید؟ خوشبختانه، دریافت پتاسیم به میزان کافی از رژیم غذایی کارچندان دشواری نیست. بسیاری از میوه ها، سبزیجات، و دیگر مواد غذایی منابع خوبی برای این ماده معدنی هستند، که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آووکادو

- سیب زمینی شیرین

- هندوانه

- اسفناج

- لوبیا سیاه

- ماهی سالمون

- سس گوجه فرنگی

- ماست

- کدو گردویی

### توجه

با توجه به تنوع منابع غذایی حاوی پتاسیم، بهترین گزینه دریافت این ماده معدنی از طریق رژیم غذایی است. اما برخی داروها، به ویژه داروهای قلب، می توانند سطوح پتاسیم بدن را به طور قابل توجهی کاهش دهند. از این رو، اگر فکر می کنید ممکن است به مصرف مکمل نیاز داشته باشید با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید.

بیماری های مختلف، از جمله بیماری کلیه، می توانند موجب افزایش

بیش از اندازه سطوح پتاسیم در بدن شوند که این شرایط به نام هایپرکالمی شناخته می شود، که می تواند دشواری در تنفس و بی حسی را موجب شده و حتی به حمله قلبی منجر شود.

با گنجاندن میوه ها، سبزیجات و پروتئین های مختلف در رژیم غذایی خود می توانید به میزان کافی پتاسیم دریافت کنید و قلب شما نیز سپاسگزار این شرایط خواهد بود.