

Scris de newsreporter pe 28 august 2020, 09:56

## Mineralul care ajuta la reglarea tensiunii arteriale. In ce alimente se gaseste

Potasiul este un mineral indispensabil care sustine activitatea electrica a celulelor. si are un rol important in regimul alimentar. Adoptand o dieta echilibrata care sa contina fructe, legume si proteine ii putem oferi organismului acest element de care are nevoie, scrie Exquis.ro.



seminte-de-pepene-rosu.jpg

---

Potasiul poate reduce riscul de boli cardiovasculare. si contribuie la transmiterea de oxigen catre creier. Mai mult, acesta controleaza contractia muschilor si functionarea nervilor. si ajuta la reglarea tensiunii arteriale. Autoritatea Europeana pentru Siguranta Alimentara (EFSA) a stabilit ca doza zilnica recomandata organismului uman adult este de 3500 mg de potasiu, scrie [libertateapenturfemei.ro](http://libertateapenturfemei.ro).

CITESTE SI: [ATENTIE la testul de urina: Nivelul de potasiu poate dezvalui boli grave](#)

### Esti ceea ce mananci

„Buna functionare a organismului porneste de la alegerile alimentare pe care le facem zi de zi. Daca ne dorim sa ducem o viata echilibrata si sanatoasa, este esential sa ne facem un plan potrivit pentru nevoile personale. Care sa se integreze in programul nostru zilnic.

intre aceste alegeri trebuie sa acordam atentie si surselor de potasiu. Dintre cele mai accesibile alimente care contin acest mineral sunt avocado, pepene rosu, spanac, suc de portocale si berea, consumata in cantitati moderate.

Mai mult decat atat, exista un studiu realizat de cercetatori romani, care confirma faptul ca berea consumata moderat poate avea un efect benefic asupra sanatatii inimii si a vaselor de sange.,' a declarat dr. Corina Zugravu, Presedinte Centrul de Studii despre Bere, Sanatate si Nutritie.

### **Potasiul se ia din alimente**

Iata care sunt sursele accesibile din care ne putem procura potasiul necesar zilnic:

#### **Avocado**

Avocado este un fruct bogat in potasiu. Poate fi consumat fie ca atare, fie adaugat in salate sau sandviciuri. Oferă astfel aproximativ 690 mg de potasiu. Bineinteles, avocado vine la pachet si cu o multime de vitamine: A, C, B1, B2, B3, B6 si minerale precum magneziu, calciu, fosfor si fier. Este bogat si in grasimi sanatoase mononesaturate. Poate ajuta si la scaderea nivelului de colesterol.

#### **Pepene rosu**

Pepenele rosu, cu un continut de aproximativ 90% apa, este extrem de popular, mai ales vara. Acum, organismul resimte mult mai intens nevoia de hidratare. Cantitatea de potasiu pe care il contine, aproximativ 640 mg, contribuie la reglarea tensiunii arteriale.

#### **Spanac**

O alta sursa de potasiu este spanacul. Care aduce o multime de beneficii organismului, in special pentru vedere, datorita luteinei si zeaxantinei, pentru oase, datorita vitaminei K. si contribuie, totodata, la intarirea imunitatii datorita continutului de vitamina A. Avand un continut mare de potasiu si un continut scazut de sodiu, spanacul contribuie la mentinerea tensiunii arteriale la niveluri normale.

#### **si bauturile conteaza**

Potasiul il putem regasi de asemenea si in bauturi, precum sucul proaspat de portocale sau in berea consumata moderat.

Sucul proaspat de portocale este consumat cu precadere la micul dejun si ofera o multime de beneficii, fiind bogat in vitamina C, nu are grasimi si nici colesterol. Datorita continutului de hesperidina, un antioxidant intalnit in citrice, poate imbunatati tensiunea arteriala diastolica.

Berea este o bautura aliment compusa din ingrediente 100% naturale: apa, hamei, cereale si drojdie, ce furnizeaza organismului vitamine si minerale, necesare pentru a-i asigura functionarea la nivel optim. Unul dintre mineralele pe care il regasim in compozitia berii este potasiul, cunoscut pentru sustinerea activitatii cardiace.

Rezultatele din urma studiului realizat de catre dr. Marina Otelea, Evaluarea efectului consumului de bere asupra hemostazei la subiecti sanatosi', derulat chiar sub egida Centrului de Studii despre Bere, Sanatate si Nutritie, a reconfirmat faptul ca berea consumata moderat poate contribui la scaderea incidentei bolilor cardiovasculare, influentand factorii implicati in mentinerea echilibrului fluido-coagulant al sangelui.

[Exquis.ro](http://Exquis.ro)

ADRESA: <http://crct.ro/nwAa>