

Το κάλιο, το νάτριο και η σημασία της σχέσης τους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν η αναλογία μεταξύ καλίου και νατρίου στον οργανισμό δεν είναι ισορροπημένη, προκύπτουν προβλήματα στην αρτηριακή πίεση, που είναι πιθανό να οδηγήσουν σε καρδιοπάθειες. Και μπορεί η επίτευξη των ιδανικών επιπέδων καλίου στον οργανισμό να μην είναι κάτι εύκολο, αλλά σίγουρα δεν είναι κάτι ακατόρθωτο.

Τα χημικά στοιχεία, για τα οποία μιλάνε με άνεση οι ειδικοί επιστήμονες, μπορεί στον περισσότερο κόσμο να ακούγονται ακαταλαβίστικα αλλά ουσιαστικά δεν είναι τίποτα παραπάνω από τα θρεπτικά συστατικά που μας προσφέρουν ορισμένες τροφές όπως είναι για παράδειγμα οι μπανάνες. Και το αλάτι, είναι εκείνο για το οποίο μιλάνε όταν λένε «νάτριο».

Μέχρι την επόμενη φορά που θα σας πει ο γιατρός ότι έχετε έλλειψη καλίου στον οργανισμό σας, ενημερωθείτε από το παρακάτω κείμενο και έχετε έτοιμη την υπεράσπισή σας: «μα γιατρέ, κάθε μέρα, πρωί-βράδυ, μπανάνες και σολομό τρώω!».

Το κάλιο είναι ένα από τα μακρο-μέταλλα και υπάρχει σε μεγάλες ποσότητες στον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά και σε μια πληθώρα τροφίμων. Ωστόσο, το 77% του

καλίου στις τροφές, χάνεται κατά την επεξεργασία. Το αποτέλεσμα αυτής της απώλειας και σε συνδυασμό και με τις σημερινές διατροφικές συνήθειες, είναι ένα από τη συνηθέστερα προβλήματα και αφορά την έλλειψη καλίου στον οργανισμό μας, παράλληλα με την ενισχυμένη πρόσληψη νατρίου.

Από την άλλη πλευρά, άτομα με νεφρική ανεπάρκεια παρουσιάζουν πολύ υψηλά επίπεδα καλίου και εν ολίγοις η επίτευξη των ιδανικών επιπέδων καλίου στον οργανισμό δεν είναι κάτι εύκολο, αλλά σίγουρα όχι κάτι ακατόρθωτο.

Ιδιότητες του καλίου

Το κάλιο είναι ένα από τα πολλά μέταλλα του οργανισμού που λέγονται ηλεκτρολύτες και ο ρόλος τους είναι να βοηθούν στη σωστή μεταβίβαση των νευρικών ερεθισμάτων, να ενεργοποιούν τις συσπάσεις των μυών και να κρατούν σταθερό τον κτύπο της καρδιάς. Το 98% του καλίου στο ανθρώπινο σώμα βρίσκεται στο αίμα και συνεργάζεται άμεσα με έναν άλλο ηλεκτρολύτη, το νάτριο για τη ρύθμιση του καρδιακού παλμού. Όταν η αναλογία μεταξύ καλίου και νατρίου στον οργανισμό δεν είναι ισορροπημένη, προκύπτουν προβλήματα στην αρτηριακή πίεση που είναι πιθανό να οδηγήσουν σε καρδιοπάθειες.

Συμβουλές για την διατήρηση της ισορροπίας νάτρίου και καλίου

Μια τακτική για να διατηρείτε τα καλά και αναλογικά επίπεδα των δυο ηλεκτρολυτών στο σώμα σας, είναι να δίνετε πάντα έμφαση στην πρόσληψη καλίου και όχι νατρίου. Σύμφωνα με το Αμερικανικό Ινστιτούτο Φαρμάκων, η προτεινόμενη ημερήσια δόση καλίου για έναν υγιή ενήλικα είναι τα 4.700 मिलिग्राम, ενώ αυτή η ποσότητα είναι η τριπλάσια της αντίστοιχης προτεινόμενης ημερήσιας δόσης σε νάτριο.

Παρά τις συστάσεις, ο μέσος Αμερικανός καταναλώνει τρεις φορές περισσότερο νάτριο απ' ό,τι κάλιο, αφού το νάτριο είναι σύνηθες συντηρητικό στην επεξεργασία των τροφίμων. Για να διατηρήσετε την ισορροπία των δυο στοιχείων στον οργανισμό και να αποφύγετε την υπέρταση, ενισχύστε τη δίαιτά σας με τροφές που περιέχουν κάλιο όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά και περιορίστε τις επεξεργασμένες τροφές του εμπορίου.

Συμβουλές για την ενίσχυση των επιπέδων του καλίου

Η πιο γνωστή πηγή καλίου είναι οι μπανάνες αλλά δεν είναι η μοναδική. Τα φρέσκα και τα κατεψυγμένα φρούτα και λαχανικά, είναι πιο καλές πηγές καλίου, παρά τα φρούτα σε κονσέρβα, γιατί τουλάχιστον έχουν χαμηλότερα επίπεδα νατρίου. Άλλες επιλογές για πρόσληψη καλίου είναι το σπανάκι και τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, τα σπαράγγια, το κολοκύθι, το μπρόκολο, το σέλινο, οι ντομάτες και οι πατάτες με τη φλούδα τους. Κάλιο θα βρείτε και σε φρούτα όπως είναι τα πορτοκάλια, τα πεπόνια, τα αβοκάντο, ακόμα και τα αποξηραμένα φρούτα, ενώ καλές πηγές του σημαντικού αυτού ηλεκτρολύτη είναι και τα δημητριακά ολικής άλεσης, το φύτρο του σιταριού και ορισμένα ψάρια όπως είναι ο σολομός και οι σαρδέλες.

Κάλιο περιέχουν και τα ενεργειακά ποτά, μέσω των οποίων οι αθλητές αναπληρώνουν τους ηλεκτρολύτες που έχουν χάσει κατά της διάρκεια της άσκησης, αλλά τα συγκεκριμένα σκευάσματα εκτός από κάλιο έχουν και πολλή ζάχαρη που δεν είναι πάντα στις προτεραιότητες του οργανισμού.

Συμβουλές για πρόσληψη λιγότερου καλίου

Ο οργανισμός των υγιών ενηλίκων, γνωρίζει και αποβάλλει από μόνος του τις περισσευούμενες ποσότητες καλίου σε αυτόν. Εάν όμως, πάσχετε από κάποια ασθένεια των νεφρών ή έχετε υποβληθεί στο παρελθόν σε χημειοθεραπεία, τότε είναι πολύ πιθανό να πάσχετε και από υπερκαλιαιμία, που σημαίνει ότι τα επίπεδα καλίου στο αίμα σας είναι παραπάνω από το κανονικό.

Όταν το κάλιο υπερβαίνει κατά πολύ τα όριά του στον οργανισμό, αντίστοιχα αυξάνονται και οι πιθανότητες εμφάνισης καρδιακού επεισοδίου. Εάν λοιπόν γνωρίζετε, ότι το κάλιο στον οργανισμό σας είναι σε υψηλές τιμές, θα πρέπει να αποφεύγετε τις τροφές που αναφέραμε και είναι πλούσιες σε κάλιο, ενώ μια εναλλακτική είναι να βράζετε τα φρούτα και τα λαχανικά, καθώς έτσι αποβάλλεται από αυτά μεγάλο ποσοστό του καλίου. Τέλος, καλό είναι να ελέγχετε τις ετικέτες τροφίμων και να αποφεύγετε όσες περιλαμβάνουν τα σύμβολα «KCL» ή «K+», αφού αυτά είναι ενδείξεις της χρήσης καλίου.

Πηγή: clickatlife.gr