



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

POTASYUM

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Kanda potasyum çoğunlukla kırmızı kan hücrelerinde bulunur.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Hücre içi ve dışında sıvı ve mineral dengesine yardım eder.
2. Kan basıncının düzenlenmesini sağlar.
3. Sinir sistemindeki mesajları iletmeyi sağlar.
4. Kasların kasılmasına yardım eder.
5. Glikojen oluşumu ve protein sentezinde görev alır.

Kaynakları:

En iyi kaynakları kahve, muz, patates, kayısı, portakal, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler, orta kaynakları diğer sebzeler, yağlı tohumlar, taze meyveler, düşük kaynakları et, süt.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

Kalp atışında bozulma, kas yorgunluğu ve zayıflığı, kasılmalar, solunum yetersizliği, düşük tansiyon, vücutta sıvı birikmesi, zihin karışıklığı, güç kaybı, iştahsızlık, mide bulantısı ve halsizlik görülür.

Fazlalığında Görülen Durumlar:

Aşırı potasyum alımının zararlı etkisi pek görülmez. Çünkü fazla miktarlar genellikle vücudumuzdan atılır. Eğer fazla alınmış potasyum vücuttan atılamazsa kalpte sorunlara yol açabilir.

Günlük Gereksinim:

Yetişkin bir birey için günlük gereksinim 2-4 g dır.

Örneğin,yenebilir besinlerin 100 gramlarındaki potasyum miktarları mg olarak şöyledir:

Kahve-çekilmiş 3000-3250 mg

Muz 360-375 mg

Kuru baklagil 800-1196 mg