

اگر سیب زمینی آبیژ شود یا پوست آن کنده شده و ۳۰ دقیقه در آب قرار داده شود حدوداً ۷۵٪ پتاسیم خود را از دست می دهد. افزایش پتاسیم ممکن است منجر به ایست قلبی شود .

روش کاهش پتاسیم موجود در مواد غذایی از قبیل سیب زمینی ، هویج ، لبو (چغندر قند) و شلغم :

۱. پوست آنها را بگیرید و در قطعاتی کوچک آنها را خرد کنید و آن ها را در آب سرد بریزید .

۲. مقدار آب مورد نیاز برای خیس کردن ، ۱۰ برابر مقدار سبزیجات می باشد (خیساندن سیب زمینی در آب)

۳. حداقل به مدت ۲ ساعت در آب خیسانده شود .

۴. سپس آنها را در آبی معادل با ۵ برابر مقدار سبزیجات طبخ نمایید .

۵. آب حاصل از پخت سبزیجات را که سرشار از پتاسیم است دور بریزید . از خوردن غذاهای حاوی پتاسیم خیلی بالا نظیر موز ، کیوی و میوه های خشک شده اجتناب کنید و مقدار کمی از

غذاهای با پتاسیم بالا را بخورید مثلاً نصف یک گلابی را به جای یک گلابی و یا مقدار کمی از پرتقال و خربزه را بخورید .

پتاسیم یک ماده معدنی است که برای کارکرد طبیعی اعصاب و عضلات لازم است و در مواد غذایی از قبیل شیر ، میوه ها و سبزیجات وجود دارد .

اگر چه پتاسیم عنصری مفید و ضروری برای بدن است ولی افزایش آن می تواند خیلی خطرناک (عوارض قلبی) باشد . در نارسایی کلیه پتاسیم از بدن دفع نمی شود و تا زمان انجام دیالیز در بدن تجمع می یابد .

بنابراین برای بیماران همودیالیزی ؛ میزان پتاسیم خون کمتر از ۶ میلی اکی والان در لیتر مطلوب می باشد . اگر میزان غلظت پتاسیم در فواصل دیالیز بیش از اندازه بالا رود ، باعث ضعف عضلانی می شود و می تواند روی ضربان قلب اثر بگذارد و ممکن است حتی باعث مرگ شود .

از مصرف مواد پر پتاسیم پرهیز کنید ، برخی مواد پر پتاسیم عبارتند از : سیب زمینی ، کرفس ، مرکبات ، موز ، گوجه فرنگی ، کدو ، حبوبات ، نخود فرنگی خشک شده و آجیل (بادام ، بادام زمینی و پسته) ، هویج ، طالبی ، انبه ، انجیر ، توت خشک و برگه زردآلو .

میوه های کنسروی معمولاً پتاسیم کمتری نسبت به میوه های تازه دارند .

با آب پز کردن مواد غذایی حاوی پتاسیم و دور ریختن آب آن می توانید میزان پتاسیم دریافتی خود را کاهش دهید .



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

پتاسیم چیست ؟



خوراکی های سرشار از پتاسیم

نویسنده مدرک	سمیه زارعی/کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب پرستاری برونر سوادارت
کد سند	Pa-B1-۹۲/۰۱

مقدار پتاسیم	میوه ها	سبزیجات
کم پتاسیم	لیمو ترش آب انگور-ذغال اخته ، عصاره هلو ، گلابی (کمپوت) و عطاره	کلم چینی خام-کلم خام ، فلفل سبز-کاهو- کلم ، حبوبات-خیار پوست کنده ، لوبیا سبز-جوانه
متوسط پتاسیم	آب سیب-آب گریپ فروت ، آناناس تازه یا کمپوت ، آب لیمو-آلو برقانی ، تمشک-توت فرنگی-سیب ، گریپ فروت-گیلاس-نارنگی ، هلو تازه-شاه توت ، کمپوت هلو-کشمش-انگور-هندوانه	گل کلم-مارچوبه ، کدو-کرفس خام-کلم پخته ، هویج خام-قارچ کنسروی ، نخود سبز-هویج پخته ، تربچه-پیاز-بروکلی ، شلغم-ریواس-ذرت ، اسفناج خام-بادمجان
پتاسیم بالا	آلو بخارا(خشک)-انجیر خشک آب الو-آب پرتقال زردآلو تازه یا کمپوت برگه زردآلو-پرتقال-خرما میوه های خشک-خربزه گلابی تازه-موز کیوی-طالبی-گرمک ...انجیر-برگه زردآلو	کرفس پخته-قارچ پخته آرتیشو-آووکادو-چغندر سیب زمینی آب پز آب گوجه فرنگی-گوجه فرنگی رب گوجه فرنگی یا سرخ کرده اسفناج پخته یا پوره یا تنوری کچاپ-کلم بروکسل فلفل تند-کدو حلوائی-بامیه