

10+2 τροφές γεμάτες κάλιο



Πληθώρα

τροφών

παρέχουν στον οργανισμό μας το κάλιο που χρειάζεται, με φυσικούς τρόπους, φυσιολογικούς ρυθμούς και στη σωστή ποσότητα. Δείτε ποιες είναι αυτές.

Το κάλιο είναι ένα από τα σημαντικά μέταλλα του οργανισμού μας και καλό είναι να γνωρίζουμε πως, όσο περισσότερο κάλιο λαμβάνουμε μέσα από την καθημερινή διατροφή μας, τόσο περισσότερο προστατεύουμε τον οργανισμό μας από την υπέρταση, τις πιθανότητες εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου και τα καρδιακά νοσήματα.

Στην πράξη και για να λέγεται η αλήθεια, οι σύγχρονες διατροφικές συνήθειες ανεβάζουν τα επίπεδα του νατρίου στον οργανισμό, βάζοντας σε δεύτερη μοίρα το πολύ σημαντικό κάλιο. Το κάλιο είναι στοιχείο αναγκαίο για την προστασία των αιμοφόρων αγγείων από οξειδωτικές βλάβες, ενώ εμποδίζει τα τοιχώματα των αγγείων να παχαίνουν, προστατεύοντας έτσι από την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων και όχι μόνο.

Επειδή όμως και για το κάλιο, υπάρχουν κάποια επιτρεπτά όρια στον οργανισμό, καλό είναι να το ελέγχουμε και να αποφεύγουμε τη χρήση χημικών παρασκευασμάτων που θα ανεβάσουν αυτά τα όρια απότομα και ίσως ανεξέλεγκτα, όταν μάλιστα υπάρχει πληθώρα τροφών που μας παρέχουν το κάλιο που χρειαζόμαστε, με φυσικούς τρόπους, φυσιολογικούς ρυθμούς και στη σωστή ποσότητα.

Ακολουθούν οι τροφές που μας παρέχουν το σημαντικό αυτό μέταλλο και τις βρίσκουμε εύκολα στο μανάβη και το super market, αν δεν τις έχουμε ήδη στο

ψυγείο μας.

Γλυκοπατάτες

Δεν το περιμένατε, αλλά οι γλυκοπατάτες και όχι οι μπανάνες, είναι πρώτες σε περιεκτικότητα καλίου στο διατροφικό βασίλειο. Μια γλυκοπατάτα περιέχει 694 mg καλίου και μόνο 131 θερμίδες. Εκτός από το κάλιο, προσφέρουν φυτικές ίνες, βήτα-καροτένιο και υδατάνθρακες για ενέργεια, στους τυχερούς που θα τις εντάξουν στη διατροφή τους.

Σάλτσα ντομάτας

Μπορεί οι φρέσκιες ντομάτες να προτιμώνται πάντα, αλλά η αλήθεια είναι πως η ντομάτα σε σάλτσα ή πελτέ, είναι καλύτερη πηγή καλίου. Το $\frac{1}{4}$ μιας κούπας ντοματοπελτέ περιέχει 664 mg καλίου, ενώ $\frac{1}{2}$ κούπα με πουρέ ντομάτας μας δίνει 549 mg του σημαντικού αυτού στοιχείου.

Τα χόρτα του παντζαριού

Τα χόρτα από τα παντζάρια που συνήθως πετάμε, καλό θα ήταν από δω και πέρα να τα μαγειρεύουμε και να τα τρώμε. Το ελαφρώς πικρό, πράσινο κομμάτι από τα τεύτλα, περιέχει 644 μg καλίου ανά μισή κούπα. Το παντζάρι είναι σε κάθε περίπτωση ένα λαχανικό που μας προσφέρει πολλά, από φολικό οξύ μέχρι αντιοξειδωτικά και τώρα η διατροφική του αξία ανεβαίνει ακόμα περισσότερο.

Φασόλια

Τα άσπρα φασόλια είναι οι πλουσιότερη πηγή καλίου, ανάμεσα στη μεγάλη οικογένεια των οσπρίων. Χωρίς αυτό να σημαίνει πως η φάβα, οι γίγαντες και οι φακές δεν είναι επίσης καλές πηγές και είναι σημαντικό να θυμόμαστε πως όλα τα όσπρια κάνουν καλό στην καρδιά και θα πρέπει να είναι βασικό κομμάτι της διατροφής μας, αν δεν είναι ήδη.

Γιαούρτι

Αρκεί να γνωρίζουμε ότι 220 γραμμάρια άπαχου γιαουρτιού περιέχουν 579 μg καλίου και εύκολα θα το εντάξουμε στο καθημερινό διαιτολόγιο και στο πρωινό μας γεύμα με δημητριακά και αποξηραμένα φρούτα ή θα αντικαταστήσουμε τη μαγιονέζα σε σάντουιτς και σαλάτες με μια σως γιαουρτιού. Επιπλέον, το γιαούρτι περιέχει και προβιοτικά που βοηθούν σημαντικά στην υγεία του εντέρου.

Μύδια

Σε κονσέρβα ή ακόμα καλύτερα, φρέσκα, τα μύδια όχι μόνο έχουν μπόλικο κάλιο αλλά και ακόμα περισσότερη βιταμίνη B12. Περισσότερη από κάθε άλλη τροφή για την ακρίβεια.

Δαμάσκηνα

Ο χυμός από δαμάσκηνα, μπορεί να μην είναι τόσο δημοφιλής όσο άλλοι χυμοί, αλλά στο θέμα του καλίου είναι από τις καλύτερες επιλογές, αφού $\frac{3}{4}$ κούπας περιέχουν 530 मिलिग्राम καλίου και μισή κούπα κομπόστα δαμάσκηνα έχουν σχεδόν 400 मिलिग्राम. Τα δαμάσκηνα είναι εξαιρετική τροφή, αφού δεν προσφέρουν μόνο καλή λειτουργία του εντέρου, αν και αυτό είναι το πιο γνωστό τους χαρακτηριστικό, αλλά και ενίσχυση των οστών.

Ψάρι

Τα σαρκώδη ψάρια, όπως είναι ο μπακαλιάρος και ο τόνος, προσφέρουν, σε όσους τα καταναλώνουν, 500 μγ κάλιο για κάθε 85 γραμμάρια. Επίσης, καλές ποσότητες καλίου προσφέρει και η πέστροφα, ενώ όλοι γνωρίζουμε πως τα ψάρια δεν προσφέρουν μόνο κάλιο στον οργανισμό. Εκτός από όλα τα θρεπτικά στοιχεία οι έρευνες δείχνουν πως, όσο περισσότερο ψάρι καταναλώνουμε, τόσο περισσότερο αυξάνουμε το μέσο όρο ζωής μας εξαιτίας των υγιών λιπαρών που περιέχουν, ενώ ρίχνουμε κατά 35% τις πιθανότητες θανάτου από προβλήματα στην καρδιά.

Φασόλια σόγιας

Τα ανεπεξέργαστα προϊόντα της σόγιας, όπως είναι τα φασόλια ενταμάμε, είναι σημαντική πηγή πρωτεΐνης και έχουν και αντιφλεγμονώδη δράση στον οργανισμό. Και για να μην ξεχνιόμαστε, μισή κούπα βραστά φασόλια σόγιας, περιέχουν 500 μγ καλίου.

Μπανάνα

Η μπανάνα που όλοι καταφεύγουν, όταν οι εξετάσεις δείξουν χαμηλό κάλιο στον οργανισμό, έχει δικαιολογημένα αυτή τη φήμη, αφού μια μεσαία μπανάνα περιέχει 400 μγ καλίου. Εκτός αυτού, όπως όλες οι τροφές, που έχουν πολλά να δώσουν, έτσι και η μπανάνα παρέχει στον οργανισμό καλούς υδατάνθρακες, χορταίνει και ενισχύει τη λειτουργία του μεταβολισμού.

Γάλα

Το γάλα, αν και δεν είναι κυρίως γνωστό για την προσφορά του σε κάλιο και το καταναλώνουμε –ή δεν το καταναλώνουμε- για ένα σωρό άλλους λόγους, η αλήθεια είναι ότι περιέχει και από αυτό το σημαντικό στοιχείο που είναι το κάλιο. Εάν μάλιστα δεν σας αρέσει το σκέτο γάλα, δοκιμάστε να το καταναλώσετε σε smoothies ή milkshakes.

Χυμός πορτοκαλιού

Ένα καλό πρωινό πάντα περιλαμβάνει ένα φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκαλιού και

αν τον πίνετε ήδη, τότε λαμβάνετε τουλάχιστον 355 μγ καλίου καθημερινά. Εκτός αυτού, παρέχετε στον οργανισμό σας ασβέστιο, φολικό οξύ και βιταμίνη Β.

Πηγή: clickatlife.gr