

Γιατί το κάλιο είναι τόσο απαραίτητο για την υγεία μας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ακολουθούν οι 7 λειτουργίες του καλίου που το κάνουν τόσο απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας, που είναι και οι λόγοι να μην το ξεχνάτε από την καθημερινή σας διατροφή.

Το κάλιο είναι ένα εκ των μεταλλικών στοιχείων που είναι απαραίτητα για την υγεία του οργανισμού και την σωστή λειτουργία του εγκεφάλου. Η έλλειψή του φέρνει συμπτώματα όπως είναι η κούραση, η μυική αδυναμία, τα χαμηλά αντανακλαστικά, αρρυθμίες, αναιμία, δυνατούς πονοκεφάλους, υψηλή πίεση, πόνους στο έντερο και πρησμένους αδένες.

Επειδή λοιπόν, δεν είναι και λίγες οι συνέπειες της χαμηλής κατανάλωσης καλίου, φροντίζετε να λαμβάνετε ημερησίως 3.500 mg από το θρεπτικό αυτό συστατικό, μέσω τροφών όπως είναι οι γλυκοπατάτες, τα σέσκουλα και οι μπανάνες.

Ακολουθούν οι 7 λειτουργίες του καλίου που το κάνουν τόσο απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας, που είναι και οι λόγοι να μην το ξεχνάτε από την καθημερινή σας διατροφή.

1. Ρύθμιση του ζαχάρου στο αίμα

Τα χαμηλά επίπεδα καλίου, ρίχνουν και τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα προκαλώντας υπογλυκαιμία και τα δυσάρεστα συμπτώματα αυτής που είναι η

εφίδρωση, η αδυναμία, οι πονοκέφαλοι, το τρέμουλο και η νευρική κατάσταση. Αυτό που ουσιαστικά κάνει το κάλιο, είναι να διατηρεί το ζάχαρο σε σταθερά επίπεδα, εμποδίζοντας τις απότομες αλλαγές στα επίπεδα της γλυκόζης και της ινσουλίνης και τις συνέπειες αυτών των απότομων μεταβολών. Τέλος, μια άλλη δράση του καλίου όσον αφορά το ζάχαρο είναι η μετατροπή της γλυκόζης σε γλυκογόνο, που με τη σειρά του αποθηκεύεται από τους μύες ως ενέργεια.

2. Μειωμένο ρίσκο εγκεφαλικού

Μια πατάτα την ημέρα, ή όποια άλλη πηγή καλίου σας ευχαριστεί, είναι αρκετή για να ρίξετε σημαντικά τις πιθανότητες να πάθετε εγκεφαλικό στο μέλλον. Πιο συγκεκριμένα, οι αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες του καλίου, βοηθούν τα αγγεία να είναι χαλαρά, ώστε να διευκολύνεται η κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο και μαζί με αυτό και το απαραίτητο οξυγόνο.

Η προσφορά του καλίου λοιπόν στον εγκέφαλο είναι πολύ σημαντική, αφού εξασφαλίζει την κυκλοφορία αίματος και οξυγόνου που είναι τα απαραίτητα για τις δραστηριότητες των νευρώνων και τη διεκπεραίωση των γνωστικών λειτουργιών.

3. Μυϊκή υγεία

Το περισσότερο κάλιο στο σώμα βρίσκεται στους μύες, καθώς βοηθά στη ρύθμιση των μυϊκών συσπάσεων, στην ανάπτυξη των μυϊκών κυττάρων και παρέχει μεταβολική ενέργεια, που είναι σημαντική για τη δύναμη των μυών. Μια επιπλέον ευεργετική δράση του καλίου όσον αφορά τους μύες, είναι η ανακούφιση που προσφέρει στις κράμπες.

4. Πνευματική υγεία

Το κάλιο βοηθάει στη ρύθμιση των ορμονών στο σώμα, μεταξύ των οποίων και η ορμόνη του άγχους, κορτιζόλη και η αδρεναλίνη. Όταν το σώμα βρίσκεται, λόγω διαφόρων συνθηκών, σε διαρκή κατάσταση άγχους, αργά ή γρήγορα θα αντιμετωπίσει προβλήματα όπως είναι η εξάντληση, το υπολειτουργικό ανοσοποιητικό και τα προβλήματα στον θυρεοειδή. Για να αντιμετωπίσετε αυτού του είδους τα προβλήματα, καταναλώνετε αρκετό κάλιο, ώστε να ρυθμίζονται καλύτερα οι αναλογίες στον οργανισμό.

5. Λειτουργίες ηλεκτρολύτη

Ως ηλεκτρολύτης που είναι το κάλιο βοηθά στη σωστή κυκλοφορία των υγρών σε όλο το σώμα. Η καλή κυκλοφορία των υγρών είναι πολύ σημαντική για την υγεία του οργανισμού, καθώς είναι βασική για τη λειτουργία όλων των ζωτικών οργάνων. Μια ακόμη εργασία των ηλεκτρολυτών, όπως είναι το κάλιο, είναι η διαβίβαση των ηλεκτρικών φορτίων, τα οποία εξασφαλίζουν την καλή λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Αυτή η λειτουργία του καλίου, συνδέεται και με τη μυϊκή λειτουργία, αφού τα ηλεκτρικά φορτία βοηθούν τα

νεύρα να μεταδώσουν το σήμα, ώστε να κινηθούν οι μύες.

6. Αρτηριακή πίεση

Ένας ακόμη λόγος που κάνει το κάλιο ιδανικό για την αποφυγή εγκεφαλικού επεισοδίου είναι η ικανότητά του να ρίχνει την πίεση. Η διατήρηση της πίεσης κάτω από 120/80 είναι σημαντικό βήμα, καθώς η υψηλή πίεση δεν οδηγεί μονάχα σε εγκεφαλικό, αλλά και σε πλήθος άλλων προβλημάτων υγείας.

7. Γερά κόκαλα

Αν και το ασβέστιο είναι το πιο άμεσα συνδεδεμένο μεταλλικό στοιχείο με την υγεία των οστών και το κάλιο παίζει σημαντικό ρόλο. Το κάλιο ουδετεροποιεί το οξύ στο σώμα, ώστε να μη χρειάζεται αυτό μετά να αντλήσει ασβέστιο από τα κόκαλα. Δεδομένου λοιπόν, ότι βοηθά στη διατήρηση του ασβεστίου στον οργανισμό, το κάλιο απομακρύνει το ενδεχόμενο εμφάνισης οστεοπόρωσης. Σχετικές έρευνες μάλιστα, αναφέρουν πως η κατανάλωση καλίου, καταφέρει ακόμα και ενίσχυση της οστικής πυκνότητας.

Πηγή: clickatlife.gr