

رژیم پر پتاسیم

پتاسیم یک ماده ی معدنی است که در اکثر غذاها و برخی نوشیدنی ها یافت می شود. پتاسیم به عضلات شما کمک می کند تا به درستی کار کنند و قلب ضربان نرمال داشته باشد.

پزشک شما به دقت میزان پتاسیم را در خون مشاهده خواهد کرد. او اگر شما نیاز به خوردن غذاهای پتاسیم بیشتر یا کمتر دارید اطلاع خواهد داد.

شما ممکن است نیاز به پتاسیم بیشتری داشته باشید اگر:

داروهای خاصی مثل برخی از انواع دیورتیک ها (قرص های دفع کننده ی آب) را مصرف کنید.

پتاسیم بیش از حد از طریق ادرار، عرق یا اسهال از دست می دهید.

فشار خون بالا باشد.

شما می توانید میزان پتاسیم را که در رژیم غذایی دریافت می کنید کنترل کنید و آگاه باشید که کدام غذاها پتاسیم کم یا زیاد دارند. هنگامی که غذاها را از لیست هایی مانند زیر انتخاب می کنید، اندازه سهم را در نظر بگیرید. در غیر این صورت، پتاسیم بیش از حد یا خیلی کم ممکن است دریافت کنید.

غذاهای با پتاسیم پایین	غذاهای با پتاسیم متوسط	غذاهای با پتاسیم بالا	غذاهای با پتاسیم بسیار بالا
کمتر از 100 میلی گرم	101-200 میلی گرم	201-300 میلی گرم	بیش از 300 میلی گرم

برای افزایش پتاسیم در رژیم غذایی، غذاهای غنی از پتاسیم را اغلب انتخاب کنید. انواع غذاها را از هر یک از چهار گروه غذا برای نیازهای پتاسیم خود انتخاب کنید.

سبزیجات: پتاسیم بالا (> 200 mg در هر سهم)	اندازه سهم	میزان پتاسیم (میلی گرم)
چغندر آب پز	نصف فنجان	275
بروکلی پخته	نصف فنجان	240
جوانه برنج، جوشانده شده	نصف فنجان	265
نخود سبز، پخته شده	نصف فنجان	230
سیب زمینی، پخته شده، با پوست	نصف فنجان	360
سیب زمینی، پخته شده، بدون پوست	نصف فنجان	250

270	نصف فنجان	سیب زمینی، پخته شده
300	نصف فنجان	کدو تنبل، پخته شده
285	نصف فنجان	اسفناج، یخ زده، آماده نشده
500	نصف فنجان	سیب زمینی شیرین، پخته شده با پوست
225	نصف فنجان	گوجه فرنگی، خام، کباب شده
295	نصف فنجان	آب گوجه
655	یک چهارم فنجان	رب گوجه فرنگی، کنسرو شده
275	یک چهارم فنجان	پوره گوجه فرنگی، کنسرو شده
430	نصف فنجان	سس گوجه فرنگی
250	نصف فنجان	کوکتل آب سبزیجات، کنسرو شده
میزان پتاسیم (میلی گرم)	اندازه سهم	سبزیجات: پتاسیم متوسط (101-200 mg در هر سهم)
195	6 عدد	مارچوبه، خام
150	نصف فنجان	بروکلی خام
115	نصف فنجان	لوبیا، تمام انواع، یخ زده، جوشانده شده
195	1 عدد متوسط	هویج خام
160	نصف فنجان	گل کلم، خام
105	1 ساقه متوسط	کرفس، خام
190	نصف فنجان	ذرت
190	نصف فنجان	رازیانه خام
115	یک فنجان	کاهو، خام
105	نصف فنجان	قارچ، کنسرو شده
150	نصف فنجان	سبزیجات خردل، پخته شده

185	نصف فنجان	پیاز، پخته شده
190	نصف فنجان	نخود سبز، خام
140	نصف فنجان	لفل، شیرین، خام
145	نصف فنجان	تربچه، خام
175	یک فنجان	اسفناج خام
میزان پتاسیم (میلی گرم)	اندازه سهم	میوه ها: پتاسیم بالا (> 200 mg در هر سهم)
245	3 عدد	زردآلو، خشک شده
270	3 عدد	زردآلو، خام
245	یک چهارم میوه	آووکادو
420	یک عدد متوسط	موز
225	نصف فنجان	طالبی
230	نصف فنجان	آب گریپ فروت
205	نصف فنجان	خریزه
285	یک عدد بزرگ	کیوی
116	یک عدد	شلیل
235	نصف فنجان	آب پرتقال، کنسانتره
240	یک عدد متوسط	پرتقال
375	نصف فنجان	آب آلو
275	یک چهارم فنجان	کشمش
میزان پتاسیم (میلی گرم)	اندازه سهم	میوه ها پتاسیم متوسط (101-200 mg در هر سهم)
130	نصف فنجان	آب سیب
150	یک عدد متوسط	سیب

185	نصف فنجان	زردآلو، کنسرو (جامد + مایع)
125	نصف فنجان	تمشک ها
125	نصف فنجان	گیلاس، کنسرو (جامد + مایع)
180	10 عدد	گیلاس، شیرین، خام
125	یک چهارم فنجان	نارگیل، خشک، تکه تکه شده
145	نصف فنجان	انگور، قرمز یا سبز
140	نصف فنجان	آب انگور، کنسرو شده یا بطری
165	نصف میوه	گریپ فروت
130	نصف فنجان	آب لیمو، کنسرو شده یا بطری
135	نصف فنجان	انبه
140	یک عدد متوسط	نارنگی
170	نصف فنجان	هلو، کنسرو شده
185	یک عدد متوسط	هلو
150	یک عدد متوسط	گلابی
185	3 عدد	آلو
160	نصف فنجان	آناناس، کنسرو (جامد + مایع)
180	نصف میوه	انار
150	نصف فنجان	تمشک منجمد
135	نصف فنجان	توت فرنگی، خام یا یخ زده
میزان پتاسیم (میلی گرم)	اندازه سهم	محصولات غلات پتاسیم بالا و متوسط
125	نصف فنجان	کینووا پخته شده
430	نصف فنجان	همه (100٪) غلات سپوس دار

130	30 گرم	غلات سیبوس ذرت
225	سه چهارم فنجان	سیبوس جو
120	1 بسته	جو دوسر
میزان پتاسیم (میلی گرم)	اندازه سهم	شیر و جایگزین هایش پتاسیم بالا و متوسط
600	1 فنجان	شیر مالت
450	1 فنجان	شیر شکلات
390	1 فنجان	شیر یا سر شیر
410	سه چهارم فنجان	ماست
105	نصف فنجان	پنیر خامه ای
میزان پتاسیم (میلی گرم)	اندازه سهم	گوشت و جایگزین هایش پتاسیم بالا و متوسط
550	سه چهارم فنجان	لوبیای پخته شده، کنسرو شده در سس گوچه فرنگی
540	سه چهارم فنجان	عدس، پخته شده
345	سه چهارم فنجان	لوبیا یا نخود، پخته شده
290	سه چهارم فنجان	توفو
260	یک چهارم فنجان	بادام، خشک شده بو داده
195	یک چهارم فنجان	آجیل بادام زمینی، خشک شده بو داده
245	یک چهارم فنجان	بادام زمینی، خشک شده بو داده
210	یک چهارم فنجان	کره بادام زمینی
455	یک چهارم فنجان	دانه کدو تنبل و خرد شده دانه های روغنی
110	یک چهارم فنجان	گردو
380	75 گرم	سالمون

180	75 گرم	تون، کنسرو شده
250	75 گرم	بره، * پخته شده
200	75 گرم	گوشت گاو، * پخته شده
175	75 گرم	مرغ، پخته شده
110	2 عدد	تخم مرغ