



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



محتوى البوتاسيوم في الأطعمة

Potassium in the Foods

## ما هو البوتاسيوم؟

البوتاسيوم معدن مهم جداً للوظائف المختلفة لكافة الخلايا والأنسجة والأعضاء في جسم الإنسان. كما أن البوتاسيوم ضروري لعمل القلب ويلعب دوراً رئيسياً في تقلص العضلات وتوازن السوائل والمعادن في جسم الإنسان ويساعد أيضاً في الحفاظ على ضغط الدم.

وللكلية دور مهم في تنظيم مستوى البوتاسيوم في الجسم وأي خلل في وظيفة الكليتين يرفع مستوى البوتاسيوم في الدم، ويوجد هذا المعدن في الكثير من الأطعمة، ويرمز له بالحرف: **K**

## متى نحتاج البوتاسيوم ومتى يجب علينا تقليله؟

قد نحتاج إلى المزيد من البوتاسيوم إذا كان لدينا نقص بوتاسيوم الدم (انخفاض مستويات البوتاسيوم) أو ارتفاع ضغط الدم.

كما نحتاج أيضاً إلى مزيد من البوتاسيوم إذا كنا نتناول مدرات البول، فمدرات البول وبعض الأدوية قد تسبب فقد البوتاسيوم من الجسم.

قد نحتاج إلى تقليل البوتاسيوم في النظام الغذائي الخاص بنا في حالة فرط بوتاسيوم الدم (ارتفاع مستويات البوتاسيوم) أو أمراض الكلى.

## مستوى البوتاسيوم في الدم:

ما بين ٣،٥ – ٥ (طبيعي)



ما بين ٥،١ – ٦ (مرتفع)



أعلى من ٦ (خطر)



## كم نحتاج من البوتاسيوم؟

يتم قياس محتوى البوتاسيوم من الأطعمة بوحدة القياس: ملليغرام والجدول التالي يوضح بالترتيب محتوى البوتاسيوم في الأطعمة:

- عالية البوتاسيوم
- متوسطة البوتاسيوم
- منخفضة البوتاسيوم.

١- أطعمة عالية البوتاسيوم بحيث تحتوي على أكثر من ٢٠٠مليغرام في الحصة الواحدة كما هو موضح:

الكمية	الطعام
حبة متوسطة	الموز
حبة متوسطة	المانجو أو الخوخ المجفف أو المشمش
حبة متوسطة	الكيوي أو الرمان
حبة صغيرة أو نصف كوب عصير	البرتقال أو الأفوكادو
حبة متوسطة أو نصف كوب صلصة	الطماطم
حبة صغيرة	البطاطس أو القرع
نصف كوب	السبانخ
٥٠ جرام	البقدونس أو الكزبرة
نصف كوب	الفاصوليا أو العدس أو الفاصوليا
٨٥ جرام	اللحم أو السمك
٥ حبات	التمر
٢٨ جرام	المكسرات (اللوز، الكاجو، البندق والفاصول السوداني)
كوب واحد	الحليب أو اللبن

٧٠ جرام	الزبادي
٧٠ جرام	الفطر (المشروم)
١٠٠ جرام	التين أو الزبيب
٥٠ جرام	الشوفان
١٠ جرام	زبدة الفول السوداني
ملعقة طعام	الكمون أو الكركم

٢- أطعمة متوسطة البوتاسيوم بحيث تحتوي على ما لا يزيد عن ٢٠٠ ملليغرام في الحصة الواحدة كما هو موضح:

الكمية	الطعام
نصف كوب	الذرة
حبة متوسطة	التفاح
٨٠ جرام	البازلاء
حبة متوسطة	الخوخ
نصف كوب	الملوخية
حبة متوسطة	الجزر
٥٠ جرام	فاصوليا بيضاء
نصف ملعقة طعام	الهيل
نصف ملعقة طعام	الفلفل الأسود
٨٠ جرام	صدر دجاج
٨٠ جرام	الشمام

٣ - أطعمة قليلة البوتاسيوم بحيث تحتوي على أقل من ١٠٠ ملليغرام في الحصة الواحدة كما هو موضح:

الكمية	الطعام
كوب	الشاهي أو القهوة
نصف ملعقة طعام	الزنجبيل
نصف ملعقة طعام	القرفة
حبة متوسطة	الثوم أو البصل
حبة متوسطة	الفلفل الحار أو البارد
١٠٠ جرام	الأجبان أو البيض
٢٠٠ جرام	الأرز أو المكرونة
حبة متوسطة	التفاح أو الليمون أو الأناناس
نصف كوب	الخبس أو الباميا
٨٠ جرام	التوت أو الكرز أو الفراولة
١٠٠ جرام	البطيخ الأحمر (الجح)
٨٠ جرام	الجريب فروت أو العنب

## نصائح لضبط مستوى البوتاسيوم في الدم:

تذكر دائما بأن الكمية هي المعيار الأساسي قبل تناول أي طعام والأعتدال مطلب.

ينصح بسلق الخضراوات لتخفيف كمية البوتاسيوم منها والتخلص من الماء بعد السلق.

تحتوي أغلب الأطعمة على البوتاسيوم لذلك معرفة الكمية المحددة مهم، بحيث أخذ كمية كبيرة من الأطعمة قليلة البوتاسيوم تحولها لأطعمة عالية البوتاسيوم.



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للكبار



HEM2.18.000364

