



Todo acerca de Potasio

El cuerpo humano es compuesto de numerosos minerales que son requeridos para los sistemas corporales trabajar apropiadamente. El potasio es el tercero de la mayoría de los minerales abundantes en el cuerpo y es necesario para el crecimiento, para transmisión de impulso de nervio, para función sana de corazón, y para la construcción músculo. El desarrollo del nervio y el músculo es dependiente sobre en el potasio. El potasio bajo puede tener como resultado calambres de músculo. El potasio es eliminado por orina y sudor. Los niveles de potasio apropiados pueden ayudar a mantener tensión sana.

Los efectos de potasio bajo en el cuerpo

Normalmente, toma de potasio es suficiente para el cuerpo para correr lisamente. Generalmente, potasio bajo resulta porque este mineral valioso es limpiado por los tractos urinarios o gastrointestinales, e incluso por cantidades apropiadas de potasio alimentos ricos no pueden contrapesar los efectos. Esto ocurre cuando:

- *** utiliza diureticos (Medicina que causa el cuerpo para expulsar agua)
- *** la producción excesiva de Aldosterone (una hormona que incita la producción de potasio en el riñón)
- *** desordenes de comer
- *** disfunción del riñón
- *** vomitar y diarrea excesivamente
- *** ciertas medicinas

Cuando éstos ocurren, los síntomas de niveles bajos de potasio manifestarán como:

- la debilidad
- el cansancio general
- estreñimiento
- obstaculizando de músculos
- arritmia de corazón

El potasio alimentos ricos:

Frutas

Fresas
Bananas
Naranjas
Melón cantalupo
Avacados
tomates
papayas

Veduras

papas
col
los pimientos
el quingombó
berenjena
el pepino
la calabaza
la espinaca

Proteínas

el atún
el hipogloso (tipo de pescado)
los frijoles de media luna
el salmón

Otras

la miel
el perejil
la cúrcuma
siembras (de papas)
las nueces

(Fuente: <http://www.potassiumrichfoods.net/>)