

ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК СЕРДЦА

Объясните, почему так важен калий для сердца? Как правильно его принимать и в каких продуктах он содержится?

Адрес: Криворот Анне Антоновне, 236022 г. Калининград, ул. Калужская, д. 38, кв. 8.

— Калий не случайно называют главным помощником сердца. Если этот микроэлемент в организме содержится в достаточном количестве, то сердечно-сосудистая система человека работает, как часы, — отвечает **врач-терапевт высшей категории Светлана БИРЮКОВА**. — Он регулирует водно-солевой баланс

и отвечает за сердечный ритм, поддержание нормального кровяного давления и сахара в крови, участвует во многих биохимических реакциях, необходим для нормальной работы мышечной ткани, в том числе мышцы сердца. Калий помогает организму преобразовывать глюкозу в гликоген, который затем сохраняется в печени как

запасное топливо, чтобы человек мог ходить, бегать или делать все, что нужно для полноценной жизни. Результаты исследований подтверждают, что достаточное потребление калия снижает уровень систолического артериального давления на 2-3 мм рт. ст., что, в свою очередь, помогает уменьшить риск развития ишемической болезни сердца и смертности от инсульта на 4% и 6% соответственно.

Взрослый человек, не имеющий проблем с почками, должен ежедневно употреблять 4700 мг калия, а при нарушении

функции почек — 1500–2700 мг. Также следует уменьшить потребление калия при диабете первого типа и сердечной недостаточности. В норме содержание калия в крови колеблется от 3,5 до 5,2 ммоль/л.

При нехватке калия развиваются недомогание, жажда, рвота, мышечная слабость и непроходимость кишечника, увеличивается объем выделяемой мочи, пульс становится слабым, давление снижается. Основанием для назначения анализа могут послужить изменения в результа-

тах ЭКГ: нарушение ритма сердца с острыми зубцами Т, желудочковые аритмии и брадикардии (гиперкалиемия) или сниженные зубцы Т (гипокалиемия). Гипокалиемия (состояние, когда уровень калия ниже 3,5 ммоль/л) может быть побочным эффектом таких проблем со здоровьем, как обезвоживание, диарея и чрезмерное потоотделение (гипергидроз). При гиперкалиемии уровень калия превышает 5,2 ммоль/л. Это состояние обычно вызывается диетой с высоким содержанием калия или чрезмерным потреблением биологически активных добавок, содержащих этот элемент.

Если вы используете отдельные витамины или

минеральные вещества, обратите внимание не только на время их приема, но и на комбинацию с другими биологически активными добавками. Так, например, жирорастворимый витамин К₂ предпочтительно принимать днем или вечером с пищей, содержащей некоторое количество жира.

Наш организм не способен вырабатывать калий естественным путем, поэтому одним из способов поддержания его оптимального уровня является употребление продуктов, богатых минералом. Суточная норма потребления калия содержится, к примеру, в 200 г кураги, 470 г шпината или 370 г морской капусты. Нормализовать уровень калия возможно,

включив в меню бананы (один средний банан содержит 422 мг калия), зелень (ботва свеклы (в 1/2 стакана – 654 мг калия), авокадо (в 1/2 стакана – 364 мг минерала), картофель (в одной средней запеченной в кожуре картофелине – 941 мг калия). К богатым калием продуктам относятся морковь, редис, шпинат, огурцы, цуккини, баклажаны, курага, йогурт, дыня, миндаль, кабачки, гранаты, руккола, арбуз, брюссельская капуста, тыква, фасоль, чечевица, нут, горох, чернослив, изюм и финики. Можно найти калий в таких сортах рыбы, как тунец, лосось, палтус и треска. Сами помидоры не особенно богаты калием, но томатный соус – концен-

трированный, калия в нем больше.

Люди с воспалительными заболеваниями кишечника, такими как болезнь Крона или язвенный колит, сдавая анализ на калий, обнаруживают снижение показателей чаще других. Помимо этого некоторые лекарства влияют на механизм, которым организм регулирует уровень калия, и в конечном итоге он теряется с мочой. Например, слабительные препараты, инсулинотерапия и мочегонные средства могут снизить уровень калия и привести к дефициту этого вещества. В таком случае необходимо регулярно сдавать анализ на калий, чтобы контролировать его количество в плазме.