



Potasiul, un mineral care menține inima sănătoasă

5 surse accesibile de potasiu ce pot fi incluse în alimentația zilnică: avocado, pepene roșu, spanac, suc de portocale și bere consumată moderat

București, 21 august 2019: Potasiul este un mineral indispensabil care susține activitatea electrică a celulelor și are un rol important în regimul alimentar. Adoptând o dietă echilibrată care să conțină fructe, legume și proteine îi putem oferi organismului acest element de care are nevoie. Potasiul poate reduce riscul de boli cardiovasculare și contribuie la transmiterea de oxigen către creier. Mai mult, acesta controlează contracția mușchilor și funcționarea nervilor, ajutând la reglarea tensiunii arteriale. Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentară (EFSA) a stabilit că doza zilnică recomandată organismului uman adult este de 3500 mg de potasiu.

„Buna funcționare a organismului pornește de la alegerile alimentare pe care le facem zi de zi. Dacă ne dorim să ducem o viață echilibrată și sănătoasă, este esențial să ne facem un plan potrivit pentru nevoile personale care să se integreze în programul nostru zilnic. Între aceste alegeri trebuie să acordăm atenție și surselor de potasiu. Dintre cele mai accesibile alimente care conțin acest mineral sunt avocado, pepene roșu, spanac, suc de portocale și berea, consumată în cantități moderate. Mai mult decât atât, există un studiu realizat de cercetători români care confirmă faptul că berea consumată moderat poate avea un efect benefic asupra sănătății inimii și a vaselor de sânge,” a declarat dr. Corina Zugravu, Președinte Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.

Cinci surse de potasiu ce pot face parte din dieta noastră zilnică:

1. **Avocado** este un fruct bogat în potasiu și poate fi consumat fie ca atare, fie adăugat în salate sau sandvičuri, oferind astfel aproximativ **690 mg de potasiu**. Bineînțeles, avocado vine la pachet și cu o mulțime de vitamine: A, C, B1, B2, B3, B6 și minerale precum magneziu, calciu, fosfor și fier. Fiind, de asemenea, bogat în grăsimi sănătoase mononesaturate, fructul originar din Mexic poate ajuta și la scăderea nivelului de colesterol.
2. **Pepene roșu:** Cu un conținut de aproximativ 90% apă, consumul acestuia este extrem de popular mai ales în zilele de vară, când organismul nostru resimte mult mai intens nevoia de hidratare. Cantitatea de potasiu pe care îl conține, aproximativ 640 mg, contribuie la reglarea tensiunii arteriale.
3. O altă sursă de potasiu este **spanacul**, care aduce o mulțime de beneficii organismului, în special pentru vedere, datorită luteinei și zeaxantinei, pentru oase, datorită vitaminei K și contribuie, totodată, la întărirea imunității datorită conținutului de vitamina A. Având un conținut mare de potasiu și un conținut scăzut de sodiu, spanacul contribuie la menținerea tensiunii arteriale la niveluri normale.



Potasiul îl putem regăsi de asemenea și în băuturi, precum sucul proaspăt de portocale sau în berea consumată moderat.

4. **Sucul proaspăt de portocale** este consumat cu precădere la micul dejun și oferă o mulțime de beneficii, fiind bogat în vitamina C, nu are grăsimi și nici colesterol. Datorită conținutului de hesperidină, un antioxidant întâlnit în citrice, poate îmbunătăți tensiunea arterială diastolică.

5. **Berea** este o băutură aliment compusă din ingrediente 100% naturale: apă, hamei, cereale și drojdie, ce furnizează organismului vitamine și minerale, necesare pentru a-i asigura funcționarea la nivel optim. Unul dintre mineralele pe care îl regăsim în compoziția berii este potasiul, cunoscut pentru susținerea activității cardiace.

Datorită acestor ingrediente naturale din compoziție, **berea** poate fi integrată cu succes într-un stil de viață sănătos atunci când este consumată în cantități moderate și aduce totodată beneficii organismului. Adoptarea unui stil de viață activ și sănătos, poate preveni inclusiv bolile cardiovasculare. Relația dintre bere și sănătatea inimii este un subiect cercetat de-a lungul timpului, inclusiv în România. Rezultatele din urma studiului realizat de către dr. Marina Oțelea, *Evaluarea efectului consumului de bere asupra hemostazei la subiecți sănătoși*”, derulat chiar sub egida Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție, a reconfirmat faptul că berea consumată moderat poate contribui la scăderea incidenței bolilor cardiovasculare, influențând factorii implicați în menținerea echilibrului fluido-coagulant al sângelui.

Despre Centrul de Studii despre Bere Sănătate și Nutriție

Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție este o entitate cu caracter științific, rezultat al demersului celor trei membri fondatori: dr. Corina – Aurelia Zugravu, lector universitar în cadrul UMF “Dr. Carol Davila”, căreia îi revine și calitatea de Președinte în cadrul *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție*, dr. Alin Popescu, medic primar în medicină sportivă și consultant în probleme de nutriție, deținând calitatea de Secretar general, și dr. Mihaela Begea, doctor în științe inginerești.

Înființat în luna decembrie a anului 2011 și lansat oficial în data de 7 martie 2012, *Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* are drept obiectiv investigarea efectelor consumului moderat de bere asupra organismului uman prin derularea de studii științifice și diseminarea informațiilor în domeniu în rândul comunității medicale și a publicului larg.

Pentru a contribui activ la promovarea domeniului cercetării de la noi din țară, Centrul finanțează anual studii de cercetare în domeniu, sub forma de burse acordate studenților, masteranzilor, doctoranzilor sau cadrelor universitare, indiferent de vârstă. Toate detaliile privind structura și componența *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* pot fi găsite la adresa:

www.beresanatatenutritie.ro.

Pentru mai multe informatii:

Adelina Ionașcu
The Public Advisors
Tel: 0753 047 591
E-mail: adelina.ionascu@publicadvisors.ro