

夏天浑身没劲的人可以吃点它

到了夏天,不少人容易感觉疲乏无力,提不起精神,甚至稍微动一动还会心慌气短……这些信号可能是在提醒你——身体缺钾了。缺钾容易影响肌肉,如果牵连心肌或呼吸肌,还可能引发严重的心律失常,这时,可以适当吃点“钾”。

缺钾有哪些信号?吃什么补钾效果好?

夏天,人体更容易缺钾

钾和钠一样,是体内重要的无机盐,它们是联合在一起“工作”的:钾离子主要在细胞里面,钠离子主要在细胞外面,两者维持在动态平衡的状态。心脏跳动、神经—肌肉活动、呼吸等生理功能,都需要正常浓度的钾离子来维持。

正常的血清钾浓度为3.5~5.5毫摩尔/升,一旦低于3.5毫摩尔/升,就可以确诊“低钾血症”。

人在三餐中都会摄入钾,为维持血钾的稳定,肾脏就像一个“后阀门”:当钾摄入过多或细胞内的钾大量外溢时,它会通过尿液排出多余的钾;当摄入不足时,又会减少钾的排出。

在一年中,夏天是身体最容易缺钾的时候,主要有3个原因:

出汗增多

一般情况下,汗液中的钾离子含量非常低,但大量出汗时,钾的排出量就会增加,比如进行了大量体力活动或高强度运动。

食欲不佳

夏天很多人没有食欲,加上机体消耗的能量相对多,若钾排出多、摄入少,就会出现缺钾的情况。

容易腹泻

夏季气温高,人们容易因饮食不洁或不新鲜出现腹泻、呕吐,这会让钾通过胃肠道大量丢失。

缺钾时,“累”只是最轻的信号

钾离子参与全身肌肉代谢,身体缺钾会出现一系列症状:

身体疲惫、肌肉无力,通常从下肢开始;心肌功能异常,人会感觉心慌、心脏乱跳、心脏不适;抽筋,尤其是下肢明显;耐热能力下降;腹胀、食欲不佳、恶心、呕吐等,这是因为低血钾累及到了胃肠道肌肉,导致肠蠕动减弱或消失。

如果不及时干预,严重低钾血症可导致横纹肌溶解、呼吸肌麻痹、严重心律失常,这些均可诱发死亡。

补钾,照着这座“食物金字塔”吃

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》,健康人钾的适宜摄入量为每天2000毫克,如果要预防慢性病,每天建议摄入3600毫克。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张倩表示,可以根据下面这张膳食补钾“金字塔”来补充。

蔬菜

蔬菜水果的钾含量通常在100—400毫克/100克,再加上每天摄入量很大,是钾最重要的食物来源。

菌类:口蘑钾含量高达3106毫克/100克,双孢蘑菇有307毫克/100克。

嫩豆类:毛豆钾含量为478毫克/100克、嫩蚕豆391毫克/100克、嫩豌豆332毫克/100克。

深绿色叶菜:菠菜、芥蓝、羽衣甘蓝、苋菜、空心菜、莴笋叶等,钾含量在300毫克/100克左右。

浅色蔬菜:竹笋、荸荠、莲藕等,钾含量达到300毫克/100克。

烹调时一定要少放盐,否则会导致补钾效果大打折扣。

水果

水果要看“钾营养素密度”,用钾含量除以热量的值,数值越大,说明同等热量下提供的钾

元素越多。

比如,100克香蕉含钾256毫克,热量是93千卡,那么钾营养素密度就是2.75。如此计算,橙子的钾营养素密度是3.31,哈密瓜是5.59,木瓜是6.06。另外,新鲜水果的钾含量高于罐头水果和煮的水果。

奶类

100毫升牛奶含钾180毫克,半斤奶能提供450毫克的钾,相当于成年人每日参考值的22.5%。酸奶的钾含量为150毫克/100克。

豆类和全谷物

如果按绝对含量来说,豆类是所有食物中钾含量最高的类别,比如黄豆钾含量为1503毫克/100克、芸豆1215毫克/100克、红小豆860毫克/100克。

燕麦、青稞、藜麦、荞麦等全谷物的钾含量也很高,都在300毫克/100克以上。

薯类

薯类也富含钾,其中,土豆和芋头的钾含量超过300毫克/100克,山药在200毫克/100克左右。

肉蛋类

所有动物细胞里都含有钾,比如鸡胸肉钾含量高达333毫克/100克,猪牛羊的瘦肉钾含量也能达到200—300毫克/100克。鸡蛋的钾含量平均是150毫克/100克。

想摄入充足的钾,可这样搭配:

每天一斤蔬菜、半斤水果;

每天至少喝300克纯牛奶或酸奶;

主食的1/3—1/2用豆类和全谷物代替;

每天吃50—100克薯类;

各种肉类轮换着吃,每天70—150克,每天吃一个鸡蛋。

对高血压患者而言,增加钾的摄入还有额外好处——帮助控血压。因为与钠的升血压作用相反,钾有助帮身体赶走多余的钠,从而降低血压。

来源:央视新闻客户端



眼睛喜欢的营养素和保健成分,一定不能少了这么几样:维生素A和胡萝卜素,维生素B2,维生素E,DHA,锌,叶黄素和玉米黄素,花青素。有没有给眼睛的十全大补丸?今天就给大家介绍一道家常菜,把眼睛喜欢的所有营养一次性都凑齐。

这些营养素眼睛最爱

维生素A缺乏会造成干眼症和夜盲症。如果没有它,人体就不能完成光线明暗变化的切换。所以,看手机、看电脑多,追视频、打游戏多,消耗的维生素A就更多。

维生素A偏偏又是我国居民长期摄入不足的营养素,它通常存在于胆固醇含量高的动物性食品中,比如蛋黄、奶油、肝脏里。这些食物很多人都不敢多吃。

胡萝卜素它可以在人体内转变成维生素A,但爱吃够胡萝卜、南瓜、红心甘薯和深绿色叶菜的人也不多。

玉米黄素是保护视网膜中心免受蓝光伤害的关键成分,但它在食物中的含量比较低。

叶黄素在体内可以转化为玉米黄素,而且在绿叶蔬菜中含量丰富。不过,鸡蛋黄里的叶黄素,吸收利用率是绿叶菜的几倍。

锌是眼睛里含量很高的一种元素,缺锌也会引起视力下降。

DHA是眼睛里最丰富的omega-3长链脂肪酸。

有研究发现,DHA和叶黄素配合在一起吃,对眼睛能够起到更好的保护作用。

鸡蛋枸杞芝麻拌菠菜

菠菜是叶黄素的最丰富来源之一,而

鸡蛋黄也含有高效吸收的叶黄素;鸡蛋黄含有丰富的维生素B2和维生素A;枸杞干是叶黄素、玉米黄素、胡萝卜素的好来源;芝麻提供维生素E和锌,蛋黄里也有一部分维生素E和锌。

如果用的是高DHA鸡蛋,那么连DHA这种成分也齐了。如果是高叶黄素鸡蛋,那么这道菜叶黄素的总量还会更多。

具体做法是,熟鸡蛋切碎,菠菜焯烫过切碎,枸杞开水烫过或蒸熟,芝麻烤香。然后拌在一起,加一勺油(最好是亚麻籽油和芝麻油等量混合),加点盐和鸡精就完成了。

给爱眼菜肴加把料

如果不介意颜色是否漂亮的话,也可以直接用芝麻酱替代芝麻和芝麻油。再配上一碟应季的桑葚果,各种眼睛喜爱的营养成分就齐了。桑葚是一种真正高花青素含量的水果,比草莓、蓝莓、蔓越莓的花青素含量还要丰富。让你的眼睛享受营养盛宴吧。

来源:北京青年报