

Gli alimenti che contengono potassio



Gli alimenti che contengono potassio

Il potassio si trova quasi ovunque in genere acqua compresa, la sua assunzione è importante specie nei casi in cui si abbonda con il sodio nelle pietanze, secondo molte analisi e ricerche è importante consumare cibi che lo contengono poiché riescono a equilibrare gli sbilanci alimentari contenenti sodio, vediamo quali sono gli alimenti in questione:

- Frutta: il potassio si trova in discrete quantità nelle banane, agrumi, prugne, fichi, uva, kivi e albicocche, ma anche in altri frutti meno comuni, consumare frutta specie lontano dai pasti favorisce l'assunzione di questo prezioso microelemento naturale.

- Verdure: nella normalissima insalata, ma anche nei pomodori, broccoli, carciofi, patate, rucola, tutte le verdure a foglia verde, asparagi e spinaci, in pratica anche seguendo i consumi stagionali è possibile assumere potassio dalle verdure.
- Legumi: anche i classici legumi sono un'ottima fonte di potassio, fagioli, ceci ecc ..., come anche la soia ne contiene una buona quantità.
- Cereali: integrali e non lavorati, buon rapporto quantità per 100 gr garantisce una buona dose di potassio giornaliero.
- Frutta secca: i buonissimi pistacchi, le mandorle, noci e nocciole comprese le arachidi sono tutti ottimi per un buon apporto di potassio.

Tutti questi alimenti sono ricchi di potassio e hanno una scarsa se non nulla quantità di sodio.

Perché è importante questo elemento è presto detto, è il miglior alleato per tenere sotto controllo la pressione, il buon funzionamento cardio-circolatorio, riduce il rischio da ipertensione e previene patologie gravi come ictus e infarto.

E' vero che la salute è sulla tavola, non costa nulla se non la spesa per nutrirsi, si ripristina la salute facendo prevenzione, e se vogliamo il tutto con gusto, perché è sempre meglio un'insalata che una pillola!