

القحطاني يكشف أبرز مصادر البوتاسيوم الغذائية

8 يونيو، 2026



أكد أستاذ علم العقاقير الدكتور جابر القحطاني أن معدن البوتاسيوم يُعد من أهم المعادن الضرورية لصحة الإنسان، نظرًا لدوره الحيوي في سلامة الجهاز العصبي وانتظام ضربات القلب، إضافة إلى مساهمته في الوقاية من السكتات الدماغية ودعم الانقباض العضلي الطبيعي.

وأوضح أن البوتاسيوم يعمل بالتكامل مع الصوديوم على تنظيم توازن السوائل داخل الجسم، كما يساهم في التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا، والمحافظة على استقرار ضغط الدم، ونقل النبضات الكهروكيميائية والمواد الغذائية عبر أغشية الخلايا. وأضاف أن نقص البوتاسيوم قد يؤدي إلى ظهور العديد من الأعراض الصحية، من بينها الإرهاق وضعف العضلات واضطرابات نبضات القلب والأرق والإمساك أو

الإسهال والصداع المتكرر وصعوبة التنفس.

وأشار القحطاني إلى أن أبرز مصادر البوتاسيوم الغذائية تشمل منتجات الألبان والأسماك واللحوم والبقوليات والخضراوات والفواكه، ويتوافر بكميات كبيرة في الموز والأفوكادو والكمثرى والتمر والمشمش والتين والفواكه المجففة والبطاطس والبطاطا الحلوة والمكسرات والثوم والبصل.

كما لفت إلى أن الإسهال واضطرابات الكلى ومدرات البول قد تؤدي إلى انخفاض مستوياته في الجسم، فيما يسهم الإفراط في تناول المشروبات المحتوية على الكافيين والتوتر النفسي في زيادة احتياجات الجسم من هذا المعدن المهم.