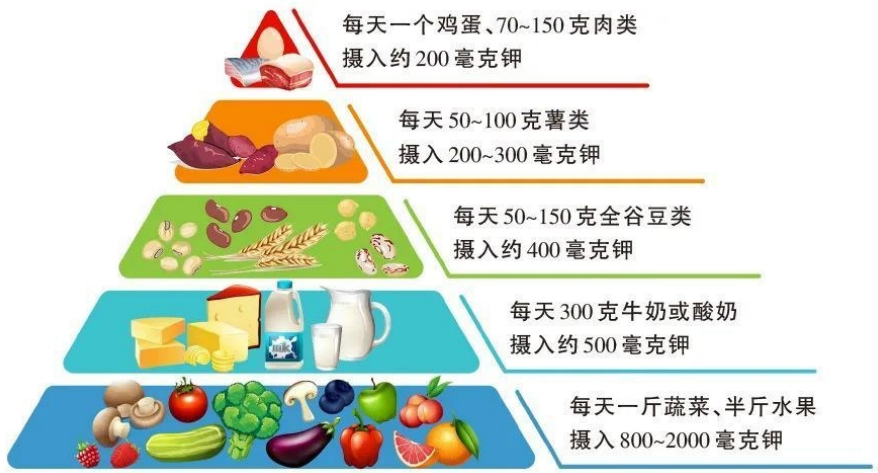


天一热就没精神的人可能该补钾了

天气越来越热,很多人会出现夏季倦怠的症状,容易疲劳和困倦。这种倦怠其实也是身体缺乏一种营养素的信号——钾。气温高、人体出汗量大,钾元素随汗液流失又得不到及时补充,身体含钾量告急。

缺钾时身体会出现哪些症状?《生命时报》邀请专家解读,教你科学食补钾元素。



容易累 可能是缺钾

钾是人体必需的营养素,不仅参与糖和蛋白质的代谢,还有助维持肌肉和心脏正常功能。武汉市第一医院内分泌科主任医师高明松介绍,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。其中98%的钾离子在细胞内,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,就可确诊低钾血症,人会出现肌肉无力、松弛、瘫痪等症状,甚至出现呼吸肌麻痹,严重时会有生命危险。一个缺钾的人什么样? • 疲劳 缺钾最常见的症状就是疲劳和虚弱,出现精力、体力下降。

• 肌肉无力 肌肉痉挛或抽筋,其中肌肉无力是最早期的症状。 • 心律失常 出现心悸、心跳不规律,甚至头晕眼花。 • 胃肠道消化功能紊乱 食欲不振、恶心、厌食等。另外,烦躁不安、思绪混乱、意识模糊等症状,也会随着缺钾而出现。

天气热 钾更容易流失

吴阶平医学基金会营养学部委员刘明表示,天热时,身体很容易缺钾。大量出汗 天气炎热,人体大量出汗,除了钠,随汗液排出的还有一定量的钾。腹泻或呕吐 天热时,人们容易因食物不卫生

或不新鲜出现腹泻、呕吐等症状,导致身体失水严重,引发电解质紊乱,从而造成钾流失。吃得相对少 高温天很多人没啥食欲,加上机体消耗能量相对较多,钾过度排出而补充不足。

这几类人更要注意钾的摄入:高血压患者、大量出汗的人、长时间呕吐或腹泻的人、糖尿病患者、口味比较重的人、骨质疏松患者等。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2000毫克/天,如果要预防慢性病,建议摄入3600毫克/天。

食补 金字塔 教你有效补钾

钾几乎存在于所有天然食品中,中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张倩为大家总结一座膳食补钾金字塔(见上图)。

第一层 新鲜果蔬 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,因此是钾最重要的食物来源。 * 菌类:菌类钾含量较出众,口蘑钾含量高达3106毫克/100克,双孢蘑菇则有307毫克/100克。

* 蔬菜:嫩豆类也具有高钾的特点,比如毛豆钾含量为478毫克/100克、油豆角240毫克/100克。颜色浓绿的叶菜,比如菠菜、芥蓝、羽衣甘蓝、苋菜、空心菜、莴笋叶等,钾含量都比较高,在300毫克/100克左右。个别浅色蔬菜,如竹笋、茼蒿、莲藕等,也能达到300毫克/100克。要注意,烹调蔬菜时一定要少放盐,否则会导致补钾效果大打折扣。

* 水果:水果里也有不少补钾大户,但选择时不能只看钾含量高低,而要看钾营养素密度。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。比如香蕉的钾含量为256毫克/100克,热量为93千卡/100克,钾营养素密度是2.75。

如此计算,木瓜的钾营养素密度是6.06、橘子和杏均为5.95、哈密瓜5.59、甜瓜5.35、樱桃5.04、橙子、石榴、西瓜、桃子、柚子、葡萄等均在3左右,

都比香蕉高。跟香蕉一样高钾高热量的水果还有牛油果、榴莲、鲜枣、菠萝蜜等,吃这些水果时一定要控制好量,以免热量超标。

第二层 奶类 奶类不但富含优质蛋白质和钙,还能补钾。数据显示,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,乳糖不耐受的人首选此类奶制品,购买酸奶时看看营养成分表,尽量选碳水化合物低于12%的。

第三层 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、干蚕豆1117毫克/100克、红小豆860毫克/100克、干豌豆823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,比如荞麦为401毫克/100克、燕麦356毫克/100克、藜麦362毫克/100克。在煮饭或煮粥时加些全谷杂豆,不仅有助补钾,还能增加B族维生素以及钙、镁等矿物质的摄入量,可谓一举多得。黄豆虽然不属于杂豆类,但用来搭配主食也不错,可将黄豆磨成粉,跟白面混匀后蒸馒头或擀面条,香味十足。

第四层 薯类 薯类中,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。

薯类还富含膳食纤维、维生素C等营养素,用来替代部分精米白面,能获得更多营养。

第五层 肉蛋类 钾是细胞内液的主要成分,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。

不过,肉类不能吃太多,因此靠肉补钾不太现实。鸡蛋的钾含量不算低,平均是150毫克/100克,但多数人每天只吃一个鸡蛋,所提供的钾只有几十毫克,补钾潜力也较小。

想摄入充足的钾,营养专家推荐这样搭配。

每天吃一斤蔬菜、半斤水果,尽可能包含一两种高钾蔬菜,常吃钾营养素密度较高的水果;

每天至少喝300克纯牛奶或酸奶,每天摄入50~100克薯类;

主食的1/3~1/2用豆类和全谷物代替,每天摄入量最好达到50~150克;

各种肉类轮换着吃,每天摄入70~150克,每天吃一个鸡蛋。

高血压患者可以适当增加蔬菜、水果以及杂粮的摄入量,将普通盐换成低钠高钾盐。

(来源:生命时报 微信公众号《天一热就没精神的人,可能该补钾了》)

减油、增豆、加奶 核心信息

增豆篇

1

大豆及其制品种类多样、营养丰富,可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等,适合所有人群食用。

2

常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,还有助于延缓老年人肌肉衰减。

3

建议成年人平均每天摄入**15~25克**大豆或相当量的大豆制品,目前我国**2/3以上**的居民未达到推荐摄入量,应当适当增加。

4

一日三餐可选择不同的大豆及其制品,**20克**大豆相当于北豆腐约**60克**、南豆腐约**110克**、豆腐干约**45克**、豆浆约**300克**。

5

大豆及其制品是**素食者**蛋白质的重要食物来源,每天应足量摄入,全素人群平均每天应摄入**50~80克**,蛋奶素人群**25~60克**。

6

自制豆浆须**煮透**;烹制和食用大豆及其制品时,应**少放**油、盐、糖。

7

摄入畜肉过多的人群,可用大豆及其制品替换部分肉类,既保证了优质蛋白质摄入,又可减少因摄入过多畜肉而引起的健康风险。

8

高血压、高血脂、2型糖尿病、心血管疾病等人群,如无饮食禁忌,可增加大豆及其制品的摄入。

9

豆腐、豆干等大豆制品在加工、制作、烹饪过程中,嘌呤含量有所降低,**高尿酸血症人群及痛风患者**可适量食用。

10

鼓励企业开发更多样化的新型大豆制品,更好地满足公众对营养、口味等的需求。

(来源:健康中国 微信公众号《一图读懂减油、增豆、加奶 核心信息 增豆篇》)