



सँजय गाँधी स्नातकोत्तर संस्थान, लखनऊ
SANJAY GANDHI POSTGRADUATE OF MEDICAL SCIENCES, LUCKNOW
Dept. of Endocrinology

पोटैशियम और आहार

पोटैशियम एक खनिज लवण है जो माँसपेशियों के संकुचन/तंत्रिका तंत्र के कार्य और सामान्य रक्त दबाव बनाये रखने के लिये शरीर में जरूरी है।

सामान्य निर्देश :

1. खून में पोटैशियम की मात्रा को सामान्य रूप से गुर्दे द्वारा नियंत्रित किया जाता है।
2. जब आपके गुर्दे ठीक से काम नहीं कर रहे होते तब पोटैशियम का स्तर बढ़ सकता है। इस स्थिति में आपको अपने आहार में कम पोटैशियम लेना चाहिये।
3. कुछ अवस्थायें खून में पोटैशियम का स्तर घटा सकती है, जिससे आपको उच्च पोटैशियम आहार लेना चाहिये।
4. खून में पोटैशियम का बढ़ा या घटा स्तर दोनों ही खतरनाक हो सकता है और हृदय को प्रभावित कर सकता है।
5. व्यस्कों में पोटैशियम की दैनिक आवश्यकता 3000-3500 मिलीग्राम प्रतिदिन है।

बहुत उच्च पोटैशियम के खाद्य पदार्थ (कम पोटैशियम आहार में सूची से प्रतिबंधित किये जाने के लिये):

- फल (केला, सभी खट्टे फल) और सभी फलों रस।
- चोकर और चोकर उत्पाद
- हरे पत्ते वाली सब्जियाँ
- सभी सब्जियों के सूप
- सभी सूखे मेवे और बीजे
- अंजीर, किशमिश
- मूंगफली का मक्खन
- नारियल पानी
- माल्ट पेय पदार्थ
- कॉफी
- चॉकलेट
- चॉकलेट और सूखे मेवे के साथ वाले बिस्कुट
- डिब्बाबंद उत्पाद (विशेष रूप से तरल पदार्थ)
- दूध / दूध उत्पाद प्रतिदिन 200-250 ml. से कम लें।

लीचिंग प्रक्रिया (खाद्य पदार्थों में पोटैशियम की मात्रा कम करने लिए):

सब्जियों के लिए:

- सब्जियों को धोएँ, छीले और काट लें।
- उन्हें फिर से 4-5 बार धोएँ।
- सब्जियों को उबले हुए पानी में 1/2 - 1 घंटे के लिए भिगों दें (उबलते पानी में नहीं), सब्जी की मात्रा से दोगुना या तिगुना पानी का उपयोग करें।
- भिगोने में उपयोग किया गया पानी फेंके और ताजे पानी में पकाएं।

दालों के लिए:

- दालों को उबले हुए पानी में 1 घंटे के लिए भिगो दें। दाल की मात्रा से दोगुना या तिगुना पानी का उपयोग करें।
- भिगोने में उपयोग किया गया पानी फेंके और ताजे पानी में दालों को पकाएं।