

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Potas zapobiega udarom u kobiet



Panie po menopauzie, które spożywają produkty zawierające potas, są w mniejszym stopniu narażone na udar i zgon z jego powodu - wynika z badań opublikowanym w piśmie "Stroke", wydawanym przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne.

"Wcześniejsze analizy wykazały, że spożywanie potasu może obniżać ciśnienie tętnicze. Nie było jednak jasne, czy może ono zapobiegać udarom. Nasze badania dostarczają kobietom kolejnych powodów, by jeść owoce i warzywa, które stanowią dobre źródło potasu" - mówi autorka badań dr Sylvia Wassertheil-Smoller z Uniwersytetu Yeshiva w Nowym Jorku.

Obserwacje prowadzone były w grupie ponad 90 tys. kobiet po menopauzie w wieku od 50. do 79. lat. Każda z pań brała udział w projekcie przez średnio 11 lat.

W momencie rozpoczęcia obserwacji panie spożywały dziennie średnio 2,6 mg potasu, pochodzącego jedynie z pożywienia, nie z suplementów diety.

U kobiet bez nadciśnienia, które w okresie obserwacji dostarczały organizmowi najwięcej potasu, ogólne ryzyko udaru było o 21 proc. niższe niż w przypadku pań konsumujących najmniej potasu. Ryzyko udaru niedokrwionego mózgu było o 27 proc. niższe, a ryzyko zgonu w wyniku udaru - o 10 proc. niższe.

W grupie kobiet z nadciśnieniem potas również zmniejszał ryzyko zgonu, jednak ryzyko udaru nie było obniżone. Sugeruje to, że spożycie potasu może mieć większe znaczenie przed wystąpieniem nadciśnienia tętniczego.

Nie zaobserwowano związku spożycia potasu z ryzykiem udaru krwotocznego. Do tego rodzaju udaru doszło u bardzo niewielkiego odsetka badanych kobiet.

Rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia dzienne spożycie potasu wynosi ponad 3,5 mg. Jedynie 16,6 proc. badanych kobiet udawało się sprostać tym zaleceniom; zdecydowana

większość spożywała dziennie mniej niż 3,5 mg - zauważają naukowcy, podkreślając, że w przypadku niektórych osób poziom potasu we krwi może być bardzo wysoki i niebezpieczny dla serca. Dlatego też przed świadomym zwiększeniem spożycia tego pierwiastka należy skonsultować się z lekarzem.

Dobrym źródłem potasu są m.in. ziemniaki, banany, pomidory, fasola i awokado.

Źródło: www.pap.pl

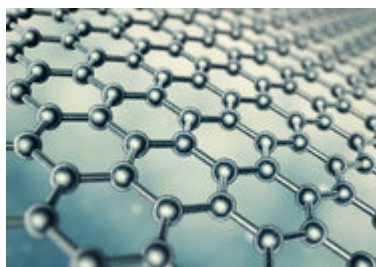
<http://laboratoria.net/aktualnosci/22169.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

[Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy