

[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 niedokrwienego 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 codzienne 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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do

przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy