

[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 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

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



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

[Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

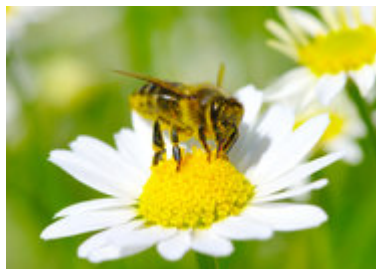
Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy