

[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>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

[Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy