

[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>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy