



'பிரஸரா? உணவில் உப்பைக் குறை.' ஆம் பிரஸரர்க்கு உப்புக் கட்டாது என்பது அனைவரும் அறிந்த செய்திதான்.

உப்பு கட்டாது என்பதற்கு காரணம் என்ன?

உப்பில் உள்ள சோடியம் (Sodium- Na) தனிமம் பிரஸரை உயர்த்துகிறது. ஆனால் அதே நேரத்தில் உணவில் பொட்டாசியம் சத்தை (Potassium-K) அதிகமாக எடுப்பதால் பிரஸர் குறைகிறது என்பது பலருக்கும் தெரியாது.

இந்த விடயம் மருத்து உலகத்திற்கு நீண்ட காலமாகத் தெரிந்திருந்த போதும் அது பொது மக்கள் மத்தியில் அதிகம் கவனத்தினைப் பெறவில்லை.

அண்மையில் University of Texas Southwestern Medical Center, Dallas, Texasஓர் ஆய்வுசெய்யப்பட்டது. 3300 பேரைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட ஆய்வு. பிரஸர், பொட்டாசியம் ஆகியவற்றுக்கு இடையான தொடர்பு பற்றிய இந்த ஆய்வில் சிறுநீரில் இருந்த பொட்டாசியமே கணக்கிடப்பட்டது. இது உணவுப் பொட்டாசியத்தின் அளவிற்கு சமந்திரமானது. உணவில் பொட்டாசியம் குறைவாக இருந்தால் பிரஸர் அதிகரிக்கும் என இந்த ஆய்வு தெளிவாகக் கூறுகிறது.

பிரஸரை அதிகரிப்பவை

பிரஸரை அதிகரிக்கக் கூடிய ஏனைய விடயங்களாகக் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்ட போதும் பிரஸரர்க்கும் பொட்டாசியத்திற்கும் இடையேயான தொடர்பு தெளிவாக இருந்தது. அதாவது வயது, இனம், புகைத்தல், நீரிழிவு, கொலஸ்டரோல் போன்ற பிரஸரடன் தொடர்புடைய விடயங்களாகக் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்ட போதும் பொட்டாசியக் குறைவது பிரஸரை அதிகரிக்கும் என்பது தெரிந்தது. இந்த ஆய்வு அமெரிக்காவிலுள்ள ஆப்பிரிக்கர்களை அதிகமாகக் கொண்ட போதும் ஏனையவர்களுக்கும் பொருந்துகிறது.

பொட்டாசியத்தின் முக்கியத்துவம்

பொட்டாசியம் சத்தானது பிரஸரைக் குறைப்பதற்கு மாத் திரமின்றி நரம்புகள் மற்றும் தசைகளின் செயற்பாட்டிற்கும் அவசியமானது. பிரஸரைக் குறைப்பதற்கான உணவு முறையானது (Dietary Approaches to Stop Hypertension - DASH) உணவில் பொட்டாசியம், மக்னீசியம், கல்சியம் ஆகியன கூடியளவு இருக்க வேண்டும் எனச் சிபார்சு செய்கிறது. அதே நேரம் உணவில் கொழுப்பும் (அதிலும் முக்கியமான நிறைந்த கொழுப்பு) உப்பும் குறைவாக இருக்க வேண்டும் என வலியுறுத்துகிறது.

அப்படியாயின் பிரஸர் நோயாளிகள் பொட்டாசியம் மாத் திரைகளை மலேதிகமாக எடுக்க வேண்டுமா?



பொட்டாசியம் அதிகமுள்ள உணவுகள்

நிச்சயமாக இல்லை.

ஒருவருக்கு தினமும் 4.7 கிராம் பொட்டாசியம் தேவைப்படுகிறது. ஆயினும் கடும்பையான உடற்பயிற்சிகள் செய்பவர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள் ஆகியோருக்கு இதனைவிட அதிகம் தேவைப்படும்.

Written by

Tuesday, 18 November 2008 10:35 -

பொட்டாசியம் குறைந்தால்
கடும்பையாக வலேசை செய்யும் தசைகளில் அதிகமாகவும், வியர்வையில் மலேமும் சிறிதளவும் பொட்டாசியம் இழக்கப்படுகிறது. இதனால் உடலில் பொட்டாசியத்தின் அளவு குறைவடைந்து தசைப் பிடிப்பு (Muscle Cramps) ஏற்படலாம். சிலவேளை இருதயத் துடிப்பு ஒழுங்கு இல்லாமலும் கட்டும். பொதுவாக கடும்பையான உடற் பயிற்சியின் பின் ஒரு கப் ஆரன்ஜ் ஜீஸ் அருந்தினால் அல்லது ஒரு வாழைப்பழம் அல்லது அவித்த உருளகை கிழங்கு உண்பதினால் இதனைத் தவிரக்க முடியும்.
கடும்பையான வயிற்றோட்டம், கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத நீரிழிவு நோய், அதீத மதுப் பாவனை, குறைந்த கலோரிச் செறிவுள்ள உணவு, போன்றவை உடலில் பொட்டாசியக் குறைபாட்டை ஏற்படுத்தக்கூடும். சில மலம் இளக்கி மருந்துகளும், சிறுநீரான அதிகளவு வெளியேறச் செய்யும் மருந்துகளும் பொட்டாசியக் குறைபாட்டை ஏற்படுத்தலாம் என்பதை அறிந்திருப்பது நல்லது.
மீண்டும் பிரஸரூக்கு வருவோம். பிரஸர் உள்ளவர்களே! உங்கள் உணவில் பொட்டாசியம் சத்துள்ள உணவுகளை சற்று அதிகமாகவும், உப்பை சற்றுக் குறைவாகவும் உட்கொள்ளுங்கள். அது நன்மையுக்கும். பிரஸர் வரக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளவர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

டாக்டர்.எம்.கே.மூரகானந்தன்.

தினக்குரல். 18.11.2008. http://hainallama.blogspot.com/2008/11/blog-post_18.html ஆனால் பொட்டாசியம் செறிவாக உள்ள உணவுகளை தினமும் எடுப்பது நல்லது. இறச்சி, மீன், பால், பாற் பொருட்கள், காய்கறிகள், பழவகைகள், தீட்டாத தானியங்கள் போன்றவற்றில் அதிகம் உண்டு. தக்காளி, உருளகை கிழங்கு, வாழைக்காய், வாழைப்பழம், சோயா, இளநீர் போன்றவை சில உதாரணங்கள். பொதுவாக பலவகையான காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உணவில் அதிகளவு சேர்த்துக் கொண்டால் உடலுக்குத் தேவையான அளவு பொட்டாசியம் சூலபமாகக் கிடைத்துவிடும்.