

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

Калий

#ВсемСанПросвет



А вы знали?

Калий впервые выделен в чистом виде британским химиком Гемфри Дэви в 1807 году.

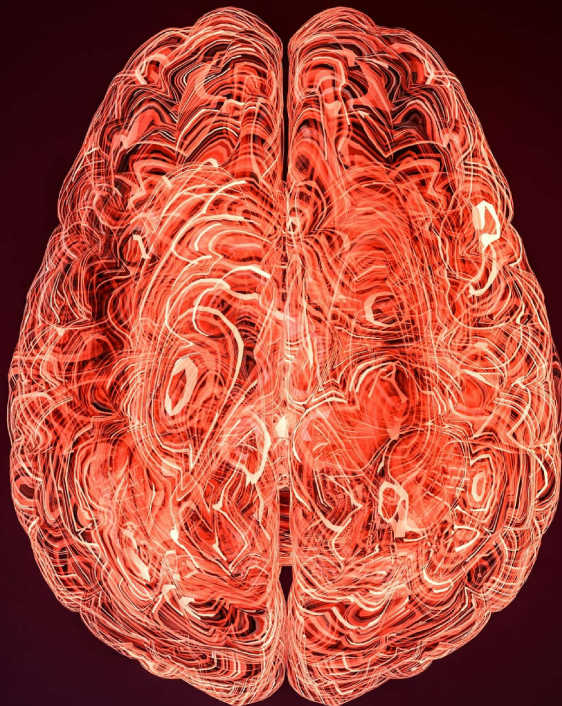
Дэви назвал его “potassium” - это название сохранилось в английском и французских языках. Привычное для нас название “калий” предложил в 1796 году немецкий химик Мартин Генрих Клапрот.

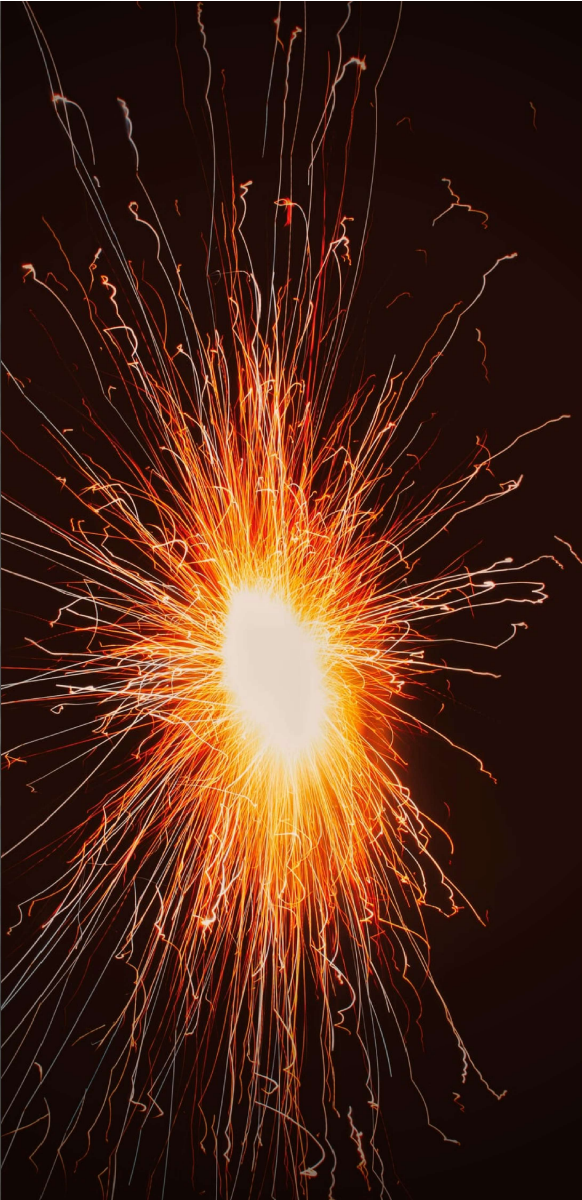
Какова функция в организме?

Калий является основным внутриклеточным ионом.

Он участвует в регуляции водного, кислотного и электролитного баланса организма.

За счет разности концентраций внутри и снаружи клеток, калий вместе с натрием обеспечивают образование электрического потенциала. Это нужно для нормального функционирования клеток, проведения нервных импульсов и мышечного сокращения.





Разность потенциалов поддерживается за счет работы натриево-калиевых мембранных насосов с затратами энергии.

Энергия, затрачиваемая на поддержание мембранного потенциала, составляет от 20 до 40 % величины основного обмена.

Физиологическая
потребность в калии
для детей – от 400 до
2500 мг/сутки.

Физиологическая
потребность для
взрослых составляет не
менее 2 500 мг/сут.

Потребность в калии
может повышаться у
лиц с избытком натрия
в рационе.

Оптимальным
соотношением калия
и натрия 1:1.

Усвояемость калия из
смешанного рациона
составляет
90-95 %.



#ВсемСанПросвет

A close-up photograph of numerous dried orange slices and peels, some whole and some cut into halves or quarters, scattered across a dark background. The slices are a deep brown color, indicating they have been dried.

Недостаток калия

**Может
проявляться:**

- мышечной слабостью
- сонливостью
- снижением аппетита
- появлением отеков
- нарушением работы кишечника

Дефицит калия чаще всего связан с повышенным выведением его из организма.

#ВсемСанПросвет

Избыток калия

Гиперкалиемиия, т.е. высокая концентрация калия в крови, может возникать при избыточном поступлении калия в количествах, превышающих выделительные возможности почек. Гиперкалиемиия является опасным состоянием, которое может привести к нарушению сердечного ритма.

#ВсемСанПросвет





Пищевые источники

Основными пищевыми источниками калия являются фрукты, овощи и соки. Калий в больших количествах содержится в сухофруктах. Наиболее богаты калием: запеченный картофель, бананы, персики, апельсины, абрикосы, виноград, яблоки, изюм, курага, инжир, чернослив, соки (абрикосовый, вишневый, томатный).

ВАЖНО!

Следует помнить, что калий теряется при отваривании продуктов в воде, выходя в отвар (бульон).



Еще больше
о здоровом
питании здесь



Telegram-канал
"ВсемСанПросвет"

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



#ВсемСанПросвет