

Potássio

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: potássio

Dose diária recomendada:

4,7 mg.

Áreas em que actua:

transmissão de impulsos nervosos, contracção muscular, manutenção da pressão osmótica dos fluidos corporais; equilíbrio dos níveis de água no corpo, equilíbrio ácido-base, funcionamento das enzimas celulares, manutenção da pressão sanguínea normal.

Consequências:

debilidade muscular, hipertensão arterial, alteração do ritmo cardíaco.

Fontes de potássio:

(presente em quase todos os alimentos) citrinos, ameixa, tomate, batata-doce, vegetais de folha verde, legumes, banana, amoras, morangos, abacaxi, maçã, ervilhas, feijão, ovos, melancia e água.

mg = miligramas

NOTA: As recomendações apresentadas aplicam-se entre os 19 e os 50 anos.

Fontes:

- www.iom.edu (consultado em Agosto de 2010)
- www.who.int/en/ (consultado em Agosto de 2010)