



المملكة العربية السعودية  
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية

# محتوى البوتاسيوم في الاطعمة

Potassium content of food





## البوتاسيوم

يعتبر البوتاسيوم من الأملاح المعدنية المهمة للجسم و التي تؤثر على انتظام نبضات القلب والجهاز العصبي و لكليتيك دور مهم في تنظيم مستوى البوتاسيوم في جسمك و حين لا تعمل الكلتيان بشكل جيد فان ذلك يؤدي إلى ارتفاع البوتاسيوم في الدم. و في بعض حالات ضعف التغذية قد يقل مستوى البوتاسيوم في الدم مما قد يؤثر على عضلة القلب.

### محتوى الأطعمة من البوتاسيوم

أطعمة عالية البوتاسيوم تحتوي على أكثر من ٢٥٠ مليجرام يمكنك تناول \_\_\_ حصة في اليوم

نوع الطعام	الكمية	نوع الطعام	الكمية	نوع الطعام	الكمية
موز	حبة واحدة	حمص	٢/١ كوب	تين	٢ حبة
فول	٢/١ كوب	شيبس	بحجم قبضة اليد	سمك	٩٠ جرام
فاصوليا بيضاء أو حمراء	٢/١ كوب	جنين القمح	بحجم قبضة اليد	بطاطس مقلي	٢/١ كوب
تمر	٥ حبات	سبانخ	٢/١ كوب	فقع	٢/١ كوب
كيوي	حبة واحدة	صلصة طماطم	٢/١ كوب	مخلل	٤/١ كوب
عدس	٢/١ كوب	طماطم	حبة واحدة	شمندر	٢/١ كوب
ماجا	حبة واحدة	عصير خضروات	٢/١ كوب	بابايا	٢/١ حبة
فطر	٢/١ كوب	لحم	٩٠ جرام	بطاطا حلوة	حبة واحدة
رمان	حبة واحدة	لبن أو حليب	كوب	برقوق	٥ حبات
برتقال	حبة واحدة	يوسفي	٢ حبة صغيرة	زبادي سادة أو مع	٤/٣ كوب
مكسرات: فستق، حب شمسي، حب قرع	بحجم قبضة اليد	فواكه مجففة (تين، مشمش، خوخ، زبيب)	٤/١ كوب	دبس العسل الأسود	ملعقة طعام كبيرة
بطاطس	٢/١ كوب	افوكادو	٤/١ حبة	خرشوف	حبة واحدة
قرع اصفر	٢/١ كوب				

أطعمة متوسطة البوتاسيوم تحتوي على ١٥٠ إلى ٢٥٠ مليجرام ١ يمكنك تناولها \_\_\_ حصة في اليوم

نوع الطعام	الكمية	نوع الطعام	الكمية	نوع الطعام	الكمية
مشمش	٢ حبة	كمثرى	حبة واحدة	ملوخية	٢/١ كوب
جريب فروت	٢/١ حبة	كوسا	٢/١ كوب	سميد	٢/١ كوب
تفاح	حبة واحدة	جزر	٢/١ كوب	كرز	١٠ حبات
مكسرات: لوز، فول سوداني، بندق،	بحجم قبضة اليد	شمام أصفر أو أصفر	٢/١ كوب	قرع اخضر	٢/١ كوب
شوكولاتة	٤٥ جرام	دجاج	٩٠ جرام	هليون	٢/١ كوب
كستناء او أبو فروة	بحجم قبضة اليد	زبدة الفول السوداني	٢ ملعقة طعام	خوخ	حبة واحدة
بازلاء	٢/١ كوب	تونة	٩٠ جرام	كرفس	٢/١ كوب
ملفوف	٢/١ كوب	ذرة	٢/١ كوب		

أطعمة منخفضة البوتاسيوم تحتوي على أقل من ١٥٠ مليجرام يمكنك تناولها بكمية مفتوحة

نوع الطعام	الكمية	نوع الطعام	الكمية	نوع الطعام	الكمية
توت	٢/١ كوب	بصل	٢/١ كوب	الدهون والزيتون	ملعقة طعام
زهرة مطبوخة	٢/١ كوب	فلفل رومي (بارد)	٢/١ كوب	رز	٢/١ كوب
بادنجان	٢/١ كوب	أناناس	٢/١ كوب	معكرونة	٢/١ كوب
خيار	٢/١ كوب	فراولة	٢/١ كوب	هندباء	٢/١ كوب
بامية	٢/١ كوب	بطيخ	٢/١ كوب	لفت	٢/١ كوب
ليمون	حبة واحدة	جرجير	٢/١ كوب	بروكلي	٢/١ كوب
خس	كوب	خبز	شريحة واحدة	ورق عنب	كوب
بصل أخضر	٢/١ كوب	نعناع	٢ ملعقة كبيرة	شاهي	كوب
جبن	٢ ملعقة كبيرة	كزبرة	٤/١ كوب	ثوم	فص
قهوة	كوب	بقدونس	٤/١ كوب	كرات	٢/١ كوب
بيض	بيضة	عنب	٢/١ كوب	شبت	ملعقة صغيرة
حلبة	٢ ملعقة كبيرة	فلفل حار	حبة	عسل	ملعقة كبيرة
برغل	٢/١ كوب	زنجبيل	ملعقة كبيرة		

تذكر دائما أن...

• سلق الخضروات و تصفيتها من الماء يقلل من نسبة البوتاسيوم.

• نقع الخضروات بعد تقشيرها و تقطيعها الى قطع صغيرة لمدة ساعة أو ساعتين في الماء يؤدي الى التخلص من نسبة كبيرة من البوتاسيوم (يمكن تناول البطاطس مرة في الأسبوع بهذه الطريقة).

• تجنب الحلويات المصنوعة من الشوكولاتة أو المكسرات و استبدالها بالحلوى المصنوعة من السكر (لغير مرضى السكري).

• يؤدي الإمساك إلى احتباس جزء من البوتاسيوم و لذلك يوصى بتحفيز عملية الإخراج بشكل يومي

