

Эти микроэлементы чрезвычайно важны для работы сердечной мышцы.

Клетки организма постоянно нуждаются в большом количестве разнообразных питательных веществ. Они выполняют множество полезных работ по росту, развитию, работе всех органов, систем, тканей, костей и клеточной структуры, из которых состоит все наше тело. Калий и магний особенно необходимы. Разберемся почему.

Калий – для клеток и сердца

Потребность в нем может быть очень разной. Это зависит от возраста, веса, активности, от того, как работают почки, и даже от места проживания. Есть много факторов физиологического и патологического характера, из-за которых элемент выводится из организма слишком быстро. А без него может нарушиться один из главнейших процессов в организме. Это стабильная работа клеточных мембран – сохранность целостности клеток и их избирательной проницаемости.

Еще калий необходим для работы сердца, мышц, нервной и кровеносной систем, принимает участие в активации ферментов. В его ведении многие физиологические функции: регуляция сокращений сердца и артериального давления; предупреждение аритмии; поддержание осмотического давления внутри клеток, снятие спазмов сосудов. Элемент помогает и своим собратьям усваиваться в организме, например, поддерживает концентрацию магния, а вместе с натрием нормализует водно-солевой баланс.

Уже очевидно, что потери калия необходимо восстанавливать и делать это нужно каждый день. В противном случае может развиваться состояние гипокалиемии.

Мы его теряем

Почему? Причин достаточно много:

при интенсивных и чрезмерных физических нагрузках калий интенсивно выходит с потом;

это может также происходить во время приема мочегонных препаратов;

при интенсивной рвоте;

при длительной диарее;

процессу подвержены люди, страдающие сахарным диабетом;

есть много других заболеваний и состояний, когда происходят потери, например, несхарный диабет, кишечные инфекции, тиреотоксикоз, болезнь Иценко-Кушинга, прием некоторых лекарственных препаратов.

Как восстановить баланс

Чтобы количество полезного микроэлемента в организме было в норме, нужно правильно и разнообразно питаться. Калий мы можем получить только извне, а точнее, с едой.

Лучше всего для восстановления калиевого баланса подходят растительные продукты: различные овощи, фрукты, ягоды, а также листовая зелень.

1. Достаточно каждый день включить в один из приемов пищи овощной салат с зеленью (шпинат, кинза, щавель, укроп, петрушка), и можно будет забыть о приеме пищевых

добавок. Лучше, если растения будут свежими – при термической обработке, долгом или неправильном хранении количество полезных веществ снижается. Следите, чтобы зелень хранилась в сухом прохладном месте. Если заметите первые признаки увядания, правильнее будет купить новую.

2. Много калия содержат овощи и бобовые. Например, в 100 г моркови, картофеля, фасоли, тыквы, помидоров (особенно в вяленых томатах, сделанных своими руками) уже есть большой процент от суточной нормы.

3. Нужное количество элемента можно получить из рыбного или мясного блюда с овощным гарниром.

4. Фрукты и ягоды – хорошие помощники для поддержания нужного количества калия в организме. Если составлять топ-5, то в него можно занести зеленые яблоки, курагу, авокадо, изюм и бананы. Многие из этих продуктов также отличный источник клетчатки и пектина, что необходимо для нормального пищеварения.

Если здоровье в целом в порядке, то избыток калия выводится через почки с мочой. Если этого не происходит, то причины могут быть следующие:

- повреждения клеток крови в результате гемолиза, тяжелого голодания, судорог, тяжелых травм, глубоких ожогов;
- обезвоживание;
- шоковое состояние;
- повышенная кислотность в организме – ацидоз;
- острая почечная недостаточность;
- надпочечниковая недостаточность;
- увеличение поступления солей калия с пищевыми добавками;
- язва тонкого кишечника.

Магний – защита от стресса

Этот элемент широко распространен в природе. Его много в морской и питьевой воде, он

входит в состав зеленых растений. Одно из главных его достоинств – это защита организма от повышенной утомляемости. Магний также участвует в передаче нервных импульсов в сокращении мышц, что крайне важно для их расслабления и полноценной работы сердечно-сосудистой системы.

Суточная потребность в магнии вариабельна и зависит от пола, возраста и общего состояния организма. Но, как и в случаях с другими веществами, избыток (гипермагниемия) и недостаток (гипомагниемия) одинаково не полезны. Следите за своим состоянием и, если есть подозрения, что появился дисбаланс, обращайтесь к врачу за консультацией.

Какие признаки указывают на отклонения от нормы?

Избыток магния:

- сухость или покраснение кожи;
- сухость во рту;
- аритмия, снижение давления и частоты сердечных сокращений;
- слабость;
- нарушение функций ЖКТ.

Дефицит:

- мышечные судороги, преимущественно в ночные часы;
- быстрая утомляемость;
- чувство онемения и покалывания в конечностях;
- тревожные и депрессивные состояния;
- ухудшение работоспособности;
- снижение тонуса и силы мышц;
- головные боли;
- нарушения сердечного ритма.

Снижение уровня магния является фактором риска возникновения инсулинорезистентности и считается одним из признаков, предшествующих развитию

диабета. Среди причин можно выделить постоянный дефицит правильного, сбалансированного питания: чрезмерное употребление сладкой и жирной пищи, отсутствие или недостаток растительных продуктов, а также беременность, кормление грудью, пожилой возраст, профессиональный спорт, любовь к сладкому, хронический стресс.

Как держать баланс магния под контролем

Это достаточно просто ввиду его распространенности в окружающей среде. Достаточно сбалансированного питания и соблюдения общих правил ЗОЖ, чтобы компенсировать суточную потребность нутриента.

1. Элемент содержится в большом количестве растительных продуктов. Особенно им богаты необработанные зерновые, миндаль, бананы, овощи темно-зеленого цвета, какао порошок, бобовые, морская капуста, листовая зелень.
2. Те, кто любит шоколад, смогут найти себе оправдание, кушая лакомство каждый день, – магния в шоколаде, насыщенным какао, довольно много.
3. Приверженцев даров моря тоже можем порадовать – микроэлементом богата морская рыба, особенно семейства лососевых.

Вообще, симптомы как избытка, так и недостатка магния или калия часто принимают за другие заболевания. И чтобы точно знать, что происходит с организмом, рекомендуется проконсультироваться со специалистом и сделать необходимые анализы по итогам посещения врача.

Если нарушение баланса – патологическое состояние, то назначают или специальную корректирующую диету, или курс препаратов с недостающими макро- и микроэлементами.

Но одна рекомендация всегда универсальна – питайтесь разнообразно и сбалансированно. Это простой и доступный каждому способ пополнить запасы полезных веществ.