

## منابع غنی از پتاسیم در رژیم غذایی

مصرف منابع پتاسیم در رژیم غذایی به کنترل بهتر فشارخون و بهبود بیماری های قلبی عروقی و کاهش میزان سدیم غذاها کمک می کند و چون بیشتر این مواد فیبر بالایی دارد به کنترل وزن و کاهش جذب چربی ها و کم کردن احتمال یبوست کمک می کند .

مواد غذایی پخته شده و یا دور ریختن آب پخت مقداری از پتاسیم خود را از دست می دهند

سبزیجات	میوه ها (احتیاط در دیابت )	غلات
آویشن	آلو بخارا	جو ومشتقات آن
اسفناج	خرما	برنج قهوه ای
بادمجان	زرد آلو	نان سبوس دار
باقلا	کشمش	جوانه گندم
ترخون	نارگیل	<b>حبوبات</b>
جعفری	آلو برقانی	نخود
چغندر	انار	لوبیا
تخم رازیانه	انبه	عدس
ریحان تازه	انجیر	ماش
سیب زمینی ومشتقات آن	پرتقال	<b>مغزیجات</b>
سیر خام	توت فرنگی	بادام
شاهی	شلیل	پسته
تخم شنبلیله	موز	فندق
شوید	طالبی هندوانه	گردو
قارچ	گیلاس	کنجد و ارده
کرفس	توت سفید	بادام هندی
کنگر فرنگی	شاه توت	بادام زمینی
گشنیز	برگ هلو (خشک شده )	<b>سایر</b>
گل کلم	برگ زرد آلو(خشک شده )	ترشیجات (عدم مشکل گوارشی )
رب و سس گوجه فرنگی	زیتون	گوشت بوقلمون
موسیر		
نخود فرنگی		

گردآوری :بخش تغذیه (نصر اصفهانی )