



सँजय गाँधी स्नातकोत्तर संस्थान, लखनऊ
SANJAY GANDHI POSTGRADUATE OF MEDICAL SCIENCES, LUCKNOW
Dept. of Endocrinology

पोटैशियम और आहार

पोटैशियम एक खनिज लवण है जो माँसपेशियों के संकुचन/तंत्रिका तंत्र के कार्य और सामान्य रक्त दबाव बनाये रखने के लिये शरीर में जरूरी है।

सामान्य निर्देश :

1. खून में पोटैशियम की मात्रा को सामान्य रूप से गुर्दे द्वारा नियंत्रित किया जाता है।
2. जब आपके गुर्दे ठीक से काम नहीं कर रहे होते तब पोटैशियम का स्तर बढ़ सकता है। इस स्थिति में आपको अपने आहार में कम पोटैशियम लेना चाहिये।
3. कुछ अवस्थायें खून में पोटैशियम का स्तर घटा सकती है, जिससे आपको उच्च पोटैशियम आहार लेना चाहिये।
4. खून में पोटैशियम का बढ़ा या घटा स्तर दोनों ही खतरनाक हो सकता है और हृदय को प्रभावित कर सकता है।
5. व्यस्कों में पोटैशियम की दैनिक आवश्यकता 3000-3500 मिलीग्राम प्रतिदिन है।

बहुत उच्च पोटैशियम के खाद्य पदार्थ (कम पोटैशियम आहार में सूची से प्रतिबंधित किये जाने के लिये):

- फल (केला, सभी खट्टे फल) और सभी फलों रस।
- चोकर और चोकर उत्पाद
- हरे पत्ते वाली सब्जियाँ
- सभी सब्जियों के सूप
- सभी सूखे मेवे और बीजे
- अंजीर, किशमिश
- मूंगफली का मक्खन
- नारियल पानी
- माल्ट पेय पदार्थ
- कॉफी
- चॉकलेट
- चॉकलेट और सूखे मेवे के साथ वाले बिस्कुट
- डिब्बाबंद उत्पाद (विशेष रूप से तरल पदार्थ)
- दूध / दूध उत्पाद प्रतिदिन 200-250 ml. से कम लें।

लीचिंग प्रक्रिया (खाद्य पदार्थों में पोटैशियम की मात्रा कम करने लिए):

सब्जियों के लिए:

- सब्जियों को धोएँ, छीले और काट लें।
- उन्हें फिर से 4-5 बार धोएँ।
- सब्जियों को उबले हुए पानी में 1/2 - 1 घंटे के लिए भिगों दें (उबलते पानी में नहीं), सब्जी की मात्रा से दोगुना या तिगुना पानी का उपयोग करें।
- भिगोने में उपयोग किया गया पानी फेंके और ताजे पानी में पकाएं।

दालों के लिए:

- दालों को उबले हुए पानी में 1 घंटे के लिए भिगो दें। दाल की मात्रा से दोगुना या तिगुना पानी का उपयोग करें।
- भिगोने में उपयोग किया गया पानी फेंके और ताजे पानी में दालों को पकाएं।

सामान्य खाद्य पदार्थों के पोटैशियम सामग्री की सूची

<u>कम - पोटैशियम खाद्य पदार्थ</u> <u>100 mg से कम प्रति 100 ग्राम</u> <u>(इस्तेमाल किया जा सकता है)</u>					
<p><u>अनाज</u></p> <p>चावल रवा (सूजी) महीन आटा (मैदा) साबूदाना पास्ता नूडल्स सेवई ब्रेड और इसी तरह के उत्पाद (साबूत अनाज नहीं) मक्के का आटा अरारोट मक्का पॉपकॉर्न नट और चॉकलेट के बने बिस्कुट</p>	<p align="center"><u>दालें</u></p> <p align="center">-</p>	<p align="center"><u>फल</u></p> <p>सेब अनानास नाशपाती अमरुद खुबानी जामुन बेर टंगूर रसभरी स्ट्राबेरीज चेरी</p>	<p align="center"><u>सब्जियां</u></p> <p>खीरा तरोई लौकी परवल टिंडा सेम मटर फ्रेंच बीन्स प्याज कच्चा आम</p>	<p align="center"><u>दूध और दूध के उत्पाद</u></p> <p align="center">-</p>	<p><u>माँस, मछली, अंडा मुर्गा</u></p>
<p><u>मध्यम - पोटैशियम खाद्य पदार्थ</u> <u>100-200 mg प्रति 100 ग्राम (ध्यान से प्रयोग किया जा सकता है)</u></p> <p><u>अनाज</u></p> <p>चिवड़ा ज्वार</p>	<p align="center"><u>दालें</u></p> <p align="center">-</p>	<p align="center"><u>फल</u></p> <p>लीची आड़ू तरबूज नींबू</p>	<p align="center"><u>सब्जियां</u></p> <p>बैंगन प्याज की डंठल फूलगोभी पत्ता गोभी मूली शलजम करेला</p>	<p align="center"><u>दूध और दूध के उत्पाद</u></p> <p align="center">-</p>	<p><u>माँस, मछली, अंडा मुर्गा</u></p> <p>सभी ताजे पानी की मछली</p> <p>अंडे का सफेद हिस्सा</p>
<p><u>उच्च - पोटैशियम खाद्य पदार्थ</u> <u>पदार्थ (200 mg से अधिक प्रति 100 ग्राम)</u> <u>(वर्जित)</u></p> <p><u>अनाज</u></p> <p>गेहूं का आटा (साबूत) चोकर और चोकर उत्पाद जई रागी मक्का बाजरा कूटू का आटा</p>	<p align="center"><u>दालें</u></p> <p>चना (साबूत) सभी दालें खासकर छिलका सहित सूखी मटर राजमा चने</p>	<p align="center"><u>फल</u></p> <p>केला नारंगी मुसंबी आम पपीता अनार खरबूजा खुबानी फालसा बेलफल चीकू अमला कीवी</p>	<p align="center"><u>सब्जियां</u></p> <p>बैंगन पालक केले के पत्ते भिंडी शकरकंद अरबी जिमिकन्द टमाटर कद्दू धनिया शहजन की फली चौलाई का साग कटहल कमल गद्दा हरा पपीता चुकंदर मशरूम</p>	<p align="center"><u>दूध और दूध के उत्पाद</u></p> <p>दूध और दूध के उत्पाद (सभी प्रकार के)</p>	<p><u>माँस, मछली, अंडा मुर्गा</u></p> <p>गाय का माँस सूअर का माँस मेमने का माँस बकरे का माँस रोहू मछली सैल्मन मछली हिलसा मछली टूना मछली अंडे की जर्दी</p>