

Φασόλια, μπανάνες προστατεύουν από το εγκεφαλικό

/ Ε



Η αύξηση της

κατανάλωσης καλίου μπορεί να μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εκδηλώσεως εγκεφαλικού επεισοδίου, σύμφωνα με μία νέα, μεγάλη μελέτη που δημοσιεύεται στην «Βρετανική Ιατρική Επιθεώρηση» (BMJ).

Η μελέτη, που βασίζεται στην συνδυασμένη ανάλυση 33 προγενέστερων στις οποίες είχαν συμμετάσχει πάνω από 128.000 εθελοντές, κατέληξε στο συμπέρασμα πως η κατανάλωση 3-4 γραμμαρίων καλίου την ημέρα μπορεί να ελαττώσει την αρτηριακή πίεση και να μειώσει κατά 24% τον κίνδυνο εγκεφαλικού.

Το κάλιο είναι ένα ιχνοστοιχείο που ρυθμίζει την ισορροπία υγρών στον οργανισμό, συμβάλλοντας έτσι στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσεως.

Σύμφωνα με συστάσεις που εξέδωσε στις 31 Ιανουαρίου 2013 ο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), οι ενήλικες πρέπει να τρώνε καθημερινά τουλάχιστον 3.510 mg καλίου. [\(περισσότερα...\)](#)