

## 10 อันดับอาหารที่มีโปแทสเซียมสูง กับประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพ

ภญ. ปัทมพรรณ โลมะรัตน์

ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โปแทสเซียมเป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย โดยมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเป็นปกติ เช่น ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ โปแทสเซียมช่วยควบคุมสมดุลของอิเล็กโทรไลต์และสมดุลของกรด-เบสในร่างกาย ป้องกันภาวะกรดเกิน (hyperacidity) และยังช่วยควบคุมความดันโลหิตที่สูงและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย

มีรายงานวิจัยจำนวนมากที่ระบุว่าในกลุ่มประชากรที่ได้รับโปแทสเซียมจากอาหารในปริมาณที่สูงมีค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตและอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูงต่ำกว่ากลุ่มประชากรที่ได้รับโปแทสเซียมจากอาหารในปริมาณที่น้อย และยังพบว่า การได้รับโปแทสเซียมจากอาหารอย่างเพียงพอ มีผลช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคเรื้อรังชนิดอื่น ๆ โดยในงานวิจัยของ Ascherio และคณะ ได้รายงานว่าสามารถลดความเสี่ยงของภาวะการอุดตันของเส้นโลหิตที่ไปเลี้ยงสมอง (Stroke) ได้ถึง 30%

ในคนปกติที่มีอายุตั้งแต่ 14 ปีขึ้นไป ควรได้รับโปแทสเซียมในปริมาณ 4.7 กรัมต่อวัน (ข้อมูลจาก Food and Nutrition Board, Institute of Medicine) ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ยังได้รับปริมาณโปแทสเซียมต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำ ซึ่งการที่จะทำให้ได้รับโปแทสเซียมอย่างเพียงพอในแต่ละวันนั้นทำได้ไม่ยาก เพราะโปแทสเซียมมีอยู่มากในอาหารหลากหลายชนิด เช่น ผัก ผลไม้ ผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำหรือไม่มีไขมัน ถั่วต่าง ๆ และธัญพืช เรามาดูกันว่าอาหาร 10 อันดับที่มีปริมาณโปแทสเซียมสูงมีอะไรบ้าง

อันดับ	ชนิดอาหาร	ขนาดบริโภค	ปริมาณโปแทสเซียม
1	ผงโกโก้	100 กรัม	1.5 กรัม
2	ลูกพรุน (อบแห้ง)	100 กรัม	1.1 กรัม
3	ลูกเกด	100 กรัม	892 มิลลิกรัม
4	เมล็ดทานตะวัน	100 กรัม	850 มิลลิกรัม
5	อินทผลัม	100 กรัม	696 มิลลิกรัม
6	ปลาแซลมอน	100 กรัม	628 มิลลิกรัม
7	ผักโขม (สด)	100 กรัม	558 มิลลิกรัม
8	เห็ด	100 กรัม	484 มิลลิกรัม
9	กล้วย	100 กรัม	358 มิลลิกรัม
10	ส้ม	100 กรัม	181 มิลลิกรัม

จะเห็นได้ว่าเราสามารถเลือกรับประทานอาหารได้หลากชนิดเพื่อให้ได้รับโปแทสเซียมในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน แต่ทั้งนี้ เราควรบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ โดยคำนึงถึงปริมาณน้ำตาล ไขมัน คอเลสเตอรอล ฯลฯ ที่มีอยู่ในอาหารด้วย เพื่อป้องกันความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ และเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง

แม้ว่าการที่ร่างกายเราได้รับโปแทสเซียมอย่างเพียงพอจะเป็นประโยชน์หลายอย่างต่อสุขภาพ แต่ยังมีข้อควรระวังในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ มีความบกพร่องในการขจัดโปแทสเซียมออกจากร่างกาย เช่น ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรัง เบาหวานและภาวะหัวใจล้มเหลว ควรได้รับโปแทสเซียมน้อยกว่า 4.7 กรัมต่อวัน (ปริมาณเท่าใดที่จะเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละคนนั้น ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้ดูแล) เพื่อป้องกันภาวะการมีโปแทสเซียมที่มากเกินไป (hyperkalemia) ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

### เอกสารอ้างอิง

1. Couch SC, Krummel DA. Medical Nutrition Therapy for Hypertension. In: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause's Food & Nutrition Therapy. 12<sup>th</sup> ed. Missouri: Saunders, 2008: 865-883.
2. McGill CR, Fulgoni VL, DiRienzo D, et al. Contribution of dairy products to dietary potassium intake in the United States population. *Journal of the American College of Nutrition*. 27(1); 2008, 44-50.
3. Ascherio A, Rimm EB, Hernan MA, et al. Intake of potassium, magnesium, calcium, and fiber and risk of stroke among US men. *Circulation*. 98; 1998, 1198-1204.
4. <http://www.buzzle.com/articles/sources-of-potassium-in-foods.html> (Accessed Aug 23, 2011)
5. <http://www.healthaliciousness.com/articles/food-sources-of-potassium.php> (Accessed Aug 23, 2011)
6. <http://www.healthaliciousness.com/articles/high-potassium-fruits.php> (Accessed Aug 23, 2011)