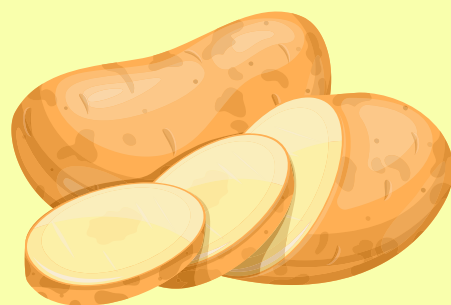


Vitaminai ir Mineralinės medžiagos

KALIS (K)



Beveik visas organizme esantis mineralinė medžiaga kalis yra susikongravusi ląstelės viduje (98%), ir tik apie 2% būna ląstelės išorėje esančiuose skysčiuose (priešingai nei natrio, kurio daugiausiai yra būtent skysčiuose). Todėl labai svarbu, kad organizme būtų tam tikras kalio ir natrio santykis. Šis santykis yra svarbus ląstelės membranų pralaidumui, nuo kurio priklauso, kaip veikia ląstelės, audiniai ir organai.

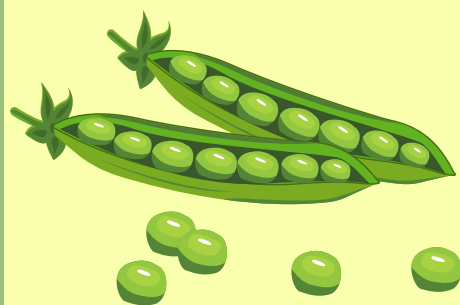


Maisto produktuose kalio yra pakankamai, todėl sveikiems žmonėms jo dažniausiai netrūksta. Tačiau, sergant įvairiomis ligomis dažnai pasitaiko kalio apykaitos sutrikimų. Kalio taip pat gali pritrūkti viduriuojant; vemiant; nepakankamai gaunant su maistu; vartojant antinksčių žievinės dalies hormonus, veikiančius kalio išsiskyrimą.

Kalio reikšmė:

- veikia kaip natrio antagonistas (priešininkas), mažindamas baltymų brinkimą.
- didina ląstelių sienelių pralaidumą (veikia priešingai nei kalcis)
- padeda palaikyti tinkamą organizmo skysčių ir rūgščių - šarmų (pH) pusiausvyrą.
- aktyvina endokrininių liaukų veiklą.
- dalyvauja perduodant nervinius impulsus raumenims.

- Kalio trūkumas gali pasireikšti raumenų silpnumu, širdies veiklos sutrikimu, kraujospūdžio didėjimu.
- Kalio perteklius gali sukelti toninius raumenų susitraukimus, mėšlungį.
- Iš organizmo didžiausia dalis kalio pasišalina su šlapimu ir tik nedidelė dalis su išmatomis ir prakaitu.



Svarbiausi kalio šaltiniai:

Kalio kiekis (mg/100g):

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| • Sojos 1796mg | • Griekiai 443mg |
| • Pupelės 1490mg | • Kviečiai 374mg |
| • Žirniai 855mg | • Bananai 370mg |
| • Špinatai 601mg | • Abrikosai 268mg |
| • Lazdynų riešutai 578mg | • Slyvos 225mg |
| • Bulvės 452mg | • Kiaušiniai 143mg |

Daugiausiai kalio yra augaliniame maiste: įvairių rūšių riešutuose, džiovintuose vaisiuose (vartokite saikingai), sėlenose, įvairiose daržovėse, piene ir kiaušiniuose.

Valgant daugiau daržovių, turinčių kalio druskų, reikia ir daugiau NaCl (valgomosios druskos). Tačiau sergant tiek ūimomis, tiek lėtinėmis inkstų ligomis, kalį būtina riboti.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS