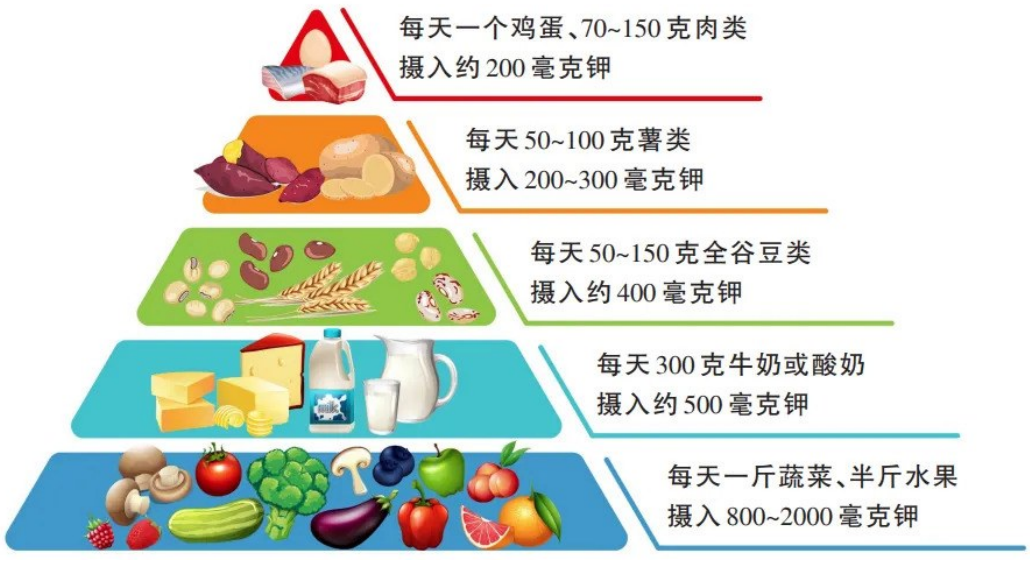
夏天浑身没劲的人多吃点“高钾食物”

到了夏天，不少人容易感觉疲乏无力，提不起精神，甚至稍微动一动还会心慌气短……这些信号可能是在提醒你——身体缺钾了。

缺钾容易影响肌肉，如果牵连心肌或呼吸肌，还可能引发严重的心律失常，导致死亡。

《生命时报》邀请专家，告诉你缺钾的信号，并支招吃什么补钾效果好。



夏天人体更容易缺钾

钾和钠一样，是体内重要的无机盐，它俩是联合在一起“工作”的：钾离子主要在细胞里面，钠离子主要在细胞外面，两者维持在动态平衡的状态。

心脏跳动、神经-肌肉活动、呼吸等生理功能，都需要正常浓度的钾离子来维持。

正常的血清钾浓度为3.5-5.5毫摩尔/升，一旦低于3.5毫摩尔/升，就可以确诊低钾血症。

人在三餐中都会摄入钾，为维持血钾的稳定，肾脏就像一个“后阀门”：

当钾摄入过多或细胞内的钾大量外溢时，它会通过尿液排出多余的钾；

当摄入不足时，又会减少钾的排出。

血钾过低往往与摄入少了（吃得少、营养不良）、排泄多了（腹泻、多尿、多汗）、钾转移了（比如甲亢可使大量血钾转入细胞内）有直接关系。

在一年中，夏天是身体最容易缺钾的时候，主要有3个原因：

出汗增多。一般情况下，汗液中的钾离子含量非常低，但大量出汗时，钾的排出量会增加，比如进行了大量体力活动或高强度运动。

食欲不佳。夏天很多人没有食欲，加上机体消耗的能量相对多，若钾排出多、摄入少，就会出现缺钾的情况。

容易腹泻。夏季气温高，人们容易因饮食不洁或不新鲜出现腹泻、呕吐，这会让钾通过胃肠道大量丢失。

事实上，缺钾时累只是最轻的信号，长期缺钾对健康的危害真不小。

几十年前，不少农村地区出现了导致成年人瘫痪的“软病”。后来被证实，这是由于村民长期食用的棉籽油中含有大量棉酚，导致棉酚中毒，进而引发了低血钾，出现软瘫无力。

钾离子参与全身肌肉代谢，身体缺钾会出现一系列症状：身体疲惫、肌肉无力，通常从下肢开始；心肌功能异常，人会感觉心慌、心脏乱跳、心脏不适；抽筋，尤其是下肢明显；耐热能力下降；腹胀、食欲不佳、恶心、呕吐等，这是因为低血钾累及到了胃肠道肌肉，导致肠蠕动减弱或消失。

如果不及时干预，严重低钾血症可导致横纹肌溶解、呼吸肌麻痹、严重心律失常，这些均可诱发死亡。

补钾照着这座“食物金字塔”吃

身体中的钾主要来源于食物，膳食中90%的钾通过肠道吸收入血，并通过汗液、尿液、消化道等排泄，使钾保持在动态平衡中。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张倩，为大家整理出一座膳食补钾金字塔。

最底层：新鲜果蔬。蔬菜水果的钾含量通常在100-400毫克/100克，再加上每天摄入量很大，因此是钾最重要的来源，尤其以下食物富含钾：

菌类，比如口蘑、双孢蘑菇；

嫩豆类，比如毛豆、嫩蚕豆、嫩豌豆、油豆角；

多数深绿色叶菜，如菠菜、芥蓝、羽衣甘蓝、苋菜、空心菜、莴笋叶，钾含量在300毫克/100克左右；

个别浅色蔬菜，如竹笋、荸荠、莲藕等，也能达到300毫克/100克；

水果，尤其是香蕉、木瓜、橘子、杏、哈密瓜、甜瓜、樱桃、橙子、石榴、西瓜、桃子、柚子、葡萄等。

第二层：奶类。100毫升牛奶含钾180毫克，半斤奶能提供450毫克的钾，相当于成年人每日参考值的22.5%。

酸奶的钾含量为150毫克/100克，乳糖不耐受的人首选此类奶制品。

第三层：豆类和全谷物。如果按绝对含量来说，豆类是所有食物中钾含量最高的类别。

比如，黄豆钾含量为1503毫克/100克、芸豆1215毫克/100克、干蚕豆1117毫克/100克。

燕麦、青稞、藜麦、荞麦等全谷物的钾含量也很高，都在300毫克/100克以上。

但豆类吃多了容易胀气，可以在煮饭或煮粥时加些全谷杂豆，不仅有助补钾，还能增加B族维生素以及钙、镁等矿物质摄入。

第四层：薯类。薯类也富含钾，其中，土豆和芋头的钾含量超过300毫克/100克，山药在200毫克/100克左右。

第五层：肉蛋类

所有动物细胞里都含有钾，不过肉类不能吃太多，因此靠肉补钾不太现实。鸡蛋的钾含量不算低，平均是150毫克/100克，但多数人每天只吃一个鸡蛋，补钾潜力也较小。

想摄入充足的钾，可以这样搭配：

每天吃1斤蔬菜、半斤水果，尽可能包含一两种高钾蔬菜，常吃钾营养素密度较高的水果；

每天至少喝300克纯牛奶或酸奶；

主食的1/3-1/2用豆类和全谷物代替，每天摄入量最好达到50克-150克；

每天摄入50克-100克薯类；

各种肉类轮换着吃，每天摄入70克-150克，每天吃一个鸡蛋。

需要提醒的是，对高血压患者而言，增加钾的摄入还有额外好处——帮助控血压。因为与钠的升血压作用相反，钾有助帮身体赶走多余的钠，从而降低血压。

（来源：“生命时报”微信公众号《夏天浑身没劲的人，劝你吃点“高钾食物”》）

很多病根在夏天种下 中医劝你少做5件事

传统医学认为，夏天自然界阳气旺盛，人体的阳气发散于外，是驱逐体内寒、湿的好时机。但一些不起眼的习惯，容易给身体埋下病根儿。

运动时大汗淋漓

在中医看来，汗为心之液，经常出大汗不仅伤阴，也损伤阳气，尤其是耗损心气，不利于健康。本身就气虚的人，更需要避免常出大汗，以免加重气虚症状，表现为自觉没力气、气短、懒言等。

清华大学第一附属医院中医科主任隋晶提醒，运动本身有助提振阳气，但应循序渐进，不能盲目追求强度和出汗，建议以柔缓的运动为宜，如散步、慢跑、太极拳等。

夏天运动可选在清晨或傍晚等凉爽时进行；出汗过多时，可适当喝淡盐水或绿豆盐汤。出汗后尽量避免吹风，先在常温下待汗液消退后或用毛巾擦干后，再到电扇旁边或空调房内。

水果当正餐

广东省中医院肝病科主任医师池晓玲表示，食物与药物一样，有寒热温凉、升降沉浮的属性。很多水果偏凉，吃太多会伤脾胃阳气。

脾胃乃后天之本，它的功能不好，饮食中的水谷精微（营养）就不能被充分运化吸收，生成不了足够的气血，免疫力和身体状态自然就不好。

池晓玲提醒，吃水果不宜过量，胃肠功能比较弱、容易拉肚子的人，可以把水果煮熟吃。适合做熟吃的水果主要有两类：质地较硬、维生素C含量也不是很高的，如苹果、梨、黄桃、李子、西梅、菠萝等；质地较硬，花青素、番茄红素含量也不太丰富的，如杏、橘子、芒果、橙子、山楂等。

出汗后立即冲凉

夏季洗澡次数较多，许多人喜欢冲冷水澡，尤其出汗或刚做完运动时，这对心脑血管很不友好。

身体大量出汗时，毛细血管处于扩张状态，如果冲冷水澡，头部血管急剧收缩，可能造成头晕、头痛、眼前发黑。冷水还可能刺激心脏血管突然收缩，同时伴随血压波动，诱发心梗。

建议出汗时或运动结束后，不要立刻冲澡，更不能冲冷水澡。洗澡时间最好安排在饭后1小时左右，饱餐及空腹时不建议洗澡。洗澡水的温度最好与体温接近，即35℃-37℃。对老年人来说，最好不超过40℃。洗澡时间不宜超过15分钟，并注意预防跌倒。

贪吃冷饮冷食

冷饮一般要比身体温度低20℃-30℃，大量摄入会刺激胃肠道，造成痉挛性疼痛，或导致腹痛、腹泻。摄入过多寒凉食物，还会损伤胃的阳气，影响气血生成与运化。

脾胃喜温恶寒，尽量少吃生冷食物，可适当多吃一些健脾养胃的食物，如山药、薏米、红豆、红枣、小米等。

如果一定要吃冰品，最好选在饭后1小时、正午到下午3时。吃冷饮后，生姜是最好的补救食材，可以喝杯姜茶，也可以吃点用生姜做的菜。

空调直吹身体

空调是夏天使用率最高的电器之一，在享受清凉的同时，空调会带来一些不适：眼睛干涩、鼻子痒、颈椎难受、肩膀疼痛……

夏天吹空调、风扇时，尽量避免直吹身体，可将空调设置为自然风、睡眠模式，也可以加个挡板，改变风的方向。

中央空调无法调节风向，可以准备一个长袖衣服或披肩，尤其是在出风口下工作的人，要护好颈部、肩部和腕部。

没有自然风对流，室内空气会越来越污浊，含氧量也会下降，容易让人疲倦、头疼。开空调两三个小时，可以开窗透气半小时，或者给窗户开条小缝，让室内保持新鲜空气。

（来源：“生命时报”微信公众号《很多病根是在夏天种下的，中医劝你少做5件事》）