

Gli 8 cibi più ricchi di potassio

Dai cereali integrali all'uva

Se avete bisogno di trovare la giusta concentrazione e una buona carica di energia, questi 8 cibi ricchi di potassio sono ciò che fa per voi.

Il potassio è un minerale essenziale per l'organismo umano, dove svolge importanti funzioni: contribuisce a mantenere le cariche elettriche necessarie alla trasmissione degli impulsi nervosi e al controllo della contrattilità muscolare; "lavora" per garantire alle cellule il corretto approvvigionamento di sostanze nutritive e assicura l'eliminazione di molecole tossiche.

Il potassio è contenuto in numerosi alimenti e una sua carenza in condizioni di buona salute è molto difficile.



1. Legumi secchi. Consumate almeno una volta la settimana una zuppa a base di uno o più legumi e preparatela utilizzando il frullatore invece del classico passaverdure così da non escludere le "bucce" che sono ricche di potassio. Inoltre, per assicurarsi un buon apporto di potassio è bene **consumare i legumi secchi con il loro liquido di cottura.**



2. Noci, nocciole, mandorle e pinoli. Possono essere inseriti quotidianamente nel vostro menu per esempio per arricchire un contorno di verdure, un sugo per la pasta, una macedonia. Sgranocchiateli come **spuntino** oppure consumateli in una **sana colazione**. Se praticate uno sport di resistenza, come la maratona, portate con voi una bella manciata e masticateli lentamente, uno ad uno, durante l'esercizio fisico.



3. Conserva di pomodoro. Per assicuravi un buon apporto di potassio, acquistate le conserve di pomodoro prodotte con gli ortaggi interi (polpa e buccia). Se la preparate in casa, **utilizzate il frullatore invece del passaverdure.**



4. Farina di soia. Può essere aggiunta in piccola quantità alle altre farine di cereali per preparare pane, pizze, focacce o dolci. Potete **utilizzarla anche nelle impanature**, ottima se mescolata con la farina di mais, per rendere più croccanti e saporite le vostre preparazioni. Usatela anche per addensare un impasto, come ad esempio quello delle crocchette di carne o pesce.



5. Cioccolato fondente. È una buona fonte di potassio. Per assorbirlo rapidamente consumatelo a stomaco vuoto. Assunto prima e dopo l'attività fisica vi aiuterà a **combattere la stanchezza** e l'affaticamento muscolare. Se svolgete un lavoro creativo che vi impegna per molto tempo davanti al computer, concedetevi una pausa a base di pane integrale e cioccolato fondente.



6. Cereali integrali. Qualunque siano i vostri cereali integrali preferite, l'importante è assicurarsi che durante la cottura assorbiscano completamente l'acqua di cottura. Solo così, infatti, assumerete tutto il **potassio contenuto nel loro interno** ed eviterete di disperderne una quantità nel liquido di cottura.



7. Uva. Quando la stagione lo consente mangiate uva ben matura **almeno due volte al giorno**. Se praticate attività fisica non fatevi mai mancare un bel grappolo d'uva prima e dopo lo sport per ripristinare rapidamente le scorte di potassio e migliorare la performance del muscolo cardiaco.



8. Succhi di frutta a base di agrumi. Possono aiutarvi ad aumentare l'apporto di potassio: provate a utilizzarli per **preparare bibite dissetanti** aggiungendo acqua minerale gasata, alcune foglioline di menta fresca e scorza di limone a piacere.