

Elektrolitlerin vücuttaki rolü!

Vücut sıvılarında yer alan elektrolitler; kalp, sinir ve kas fonksiyonlarının düzenli çalışmasını sağlar.



Milliyet.com.tr sağlık [Dilara Koçak](#) tan alıntıdır..

Vücut sıvılarında yer alan elektrolitler; [kalp](#), sinir ve kas fonksiyonlarının düzenli çalışmasını sağlar. Bazıları, vücudun kemik ve diş gibi sert dokularının yapı taşıdır. O yüzden oranlarındaki ani değişiklikler, hayati risk taşır.

Böbrekler, elektrolit seviyelerinin dengesinde önemli rol oynar. Sağlıklı kalabilmek için özellikle sıcak havalarda terle veya hiç istemediğimiz halde yapılan yanlış diyetlerle kaybedilen elektrolitlerin yerine konması çok önemli. Vücuttaki aşırı veya yetersiz elektrolit seviyesi, çok tehlikeli ve bazı durumlarda ölümcül dahi [olabilir](#). Dengeli [beslenme](#) programı, vücudun ihtiyacı olan elektrolitleri sağlar. Çok düşük kalorili ve sıvı bazlı diyetlerde durum çok ciddi takip edilmeli.

NELERİ KONTROL EDİYORLAR?

- * Elektrolitlerin birinci işlevleri, hücrelerdeki sıvı seviyesini dengede tutmak,
- * Dengeyi sağlamak, sinir ve kas fonksiyonları, hidrasyonla kan pH'ı için önemli.
- * Vücutta en çok bulunan minerallerin başında; kalsiyum, fosfor, sodyum, potasyum, klor, magnezyum gelir.

Kalsiyum: Vücutta en bol bulunan elektrolitlerden. Yüzde 99'u kemik ve dişlerde yerleşir. Aynı zamanda kas kontraksiyonu, sinir iletimi, kan pıhtılaşması ve kalp kası için kritik bir mineral. Günlük gereksinim, 1000-1300 mg. arasında.

Doğal kaynakları: Süt ve [süt ürünleri](#), tüm peynirler, soya fasulyesi, sardalya, fıstık, ceviz, ayçiçeği çekirdekleri, kurufasulye, karalahana, brokoli, yeşil meyve ve sebzeler.

Sodyum: Hücre dışında bulunan en önemli pozitif yüklü iyondur. Vücut sıvılarının osmotik basıncı (Hücrenin sahip olduğu sitoplazma yoğunluğundan kaynaklanan emme kuvveti) ve asit-baz dengesi için gerekli. Normal diyetlerde günlük alınan sodyum miktarı, 3-7 gr. arasında değişir. Günlük tuz alımının 6 gr.'ı geçmemesi önerilir.

Doğal kaynakları: Zeytin, turşu, salamura besinler, tuzlanmış balık, peynir, [salam](#), sosis, et suyu tabletleri, soya sosu, karbonat, kabartma tozu.

Potasyum: Kalp, böbrek, kas, sinir ve sindirim sisteminin düzenli çalışması için gerekli. Potasyumdaki ani değişim, kasılma, [kramp](#) hatta ani kalp durmalarına sebep olabilir. Anormal hücre bölünmesi sonucu oluşan kanserin önlenmesinde de etkili. Yetişkinler için günlük en az 2-3.5 gr. potasyum alınması önerilir.

Doğal kaynakları: Turunçgiller, kurubaklagiller, yeşil sebzeler, kuru meyveler, ayçekirdeği, muz, kavun, kayısı, patates, avokado, çay.

Fosfor: Kalsiyumdan sonra insan bedeninde en çok bulunan elektrolit. Yüzde 80'i kemik ve dişte, kalanıysa hücrelerde, hücre dışı sıvıda bulunur. DNA enzimlerinin bir parçası olan fosfor, hücre zarı ve kemik yapısına girer. Aynı zamanda büyümeyi ve dokuyla hücrelerdeki onarımda görev alan protein sentezinde etki gösterir. Günlük gereksinim, 700 mg. civarında. Genelde protein bakımından zengin besinler fosfordan da zengin.

Doğal kaynakları: Süt ve türevleri, balık, yumurta, [kırmızı et](#), yağlı tohumlar.

Klor: Asit-baz dengesinin sağlanmasında tampon görevi yapar. Mide asidinin yapısına girerek sindirimde rol oynar. Sinirsel işlevleri düzenlemede de önemli. Günlük ihtiyaç, en az, 750 mg.

Doğal kaynakları: Klorlu su, tuzlu yiyecekler (tuzun içeriği yüzde 60 klor, yüzde 40 sodyum olmalı), sebze ve meyveler.

Magnezyum: Yüzde 60'ı kemik ve dişlerde, yüzde 26'sı kaslarda, kalanı yumuşak dokularla vücut sıvılarında bulunur. Magnezyum vücutta 300'den fazla biyokimyasal tepkimede yer alır. Kas ve sinir sisteminde de etkindir. Düzenli kalp ritmi, immun sistem ve güçlü kemikler için önemli. Aynı zamanda kan şekeri seviyesini düzenler, normal kan basıncını sağlar ve enerji metabolizmasını rol alır. Günlük gereksinim 320-420 mg. arasında.

Doğal kaynakları: Ayçekirdeđi, kabakçekirdeği, badem, kabak, brokoli, patates, fasulye, et, süt, balık, yumurta, kurubaklagiller, tam tahıllar, çikolata.