# রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে ৬ খাবার

[স্বাস্থ্য](https://www.jamuna.tv/news/category/health) | 6TH JULY, 2020 7:56 AM

পটাসিয়াম শরীরের জন্য অন্যতম জরুরি উপাদান। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। তাই ডায়েটে পটাসিয়াম রাখা জরুরি। কলা খেলে পটাসিয়াম ঘাটতি পূরণ হয়। মাঝারি আকারের একটা কলায় পটাসিয়াম থাকে প্রায় ৪২২ মিলিগ্রাম। কিন্তু অনেকেই কলা খেতে পছন্দ করেন না। তবে, শাক, টমেটো, ফলের রস এবং সব রকমের ডালে মিটবে পটাসিয়ামের ঘাটতি।

পালংশাক

এই শাকে ভিটামিন এ, সি, কে ছাড়াও রয়েছে ফলিক অ্যাসিড, আয়রন ও ক্যালসিয়াম। এক কাপ পালংশাকে প্রায় ৫৪০ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম থাকে, যা ওজন কমাতেও সাহায্য করে।

ডাবের পানি

এক কাপ ডাবের পানিতে রয়েছে প্রায় ৪০৫ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম। তাই খেতে পারেন ডাবের পানি।

তরমুজ

তরমুজে রয়েছে প্রচুর পানি। হৃদযন্ত্রের সমস্যায় উপকারী তরমুজ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণেও সাহায্য করে। মাত্র এক টুকরো তরমুজে ৩২০ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম থাকে।

আলু

১০০ গ্রাম আলুতে ৪২১ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম। তাই সহজেই অপরিহার্য মৌলের ঘাটতি মেটায় এই সবজি।

বেদানা

টকটকে লাল রঙের এই ফলে রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণে ফাইবার, প্রোটিন, ভিটামিন সি, ভিটামিন কে ও ফোলেট। ১০০ গ্রাম বেদানায় পটাসিয়ামের পরিমাণ ২৩৬ মিলিগ্রাম, যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে অত্যন্ত কার্যকর।

লেবুজাতীয় ফল

পটাসিয়াম রয়েছে মোসাম্বিতে। ১০০ গ্রাম মোসাম্বিতে রয়েছে ৪৯০ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম। ১০০ গ্রাম কমলালেবুতে রয়েছে ১৮১ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম।