

@所有人！ 小心这种很火的新型“去水肿”陷阱

最近网络上出现了一种说法：补钾可以去水肿。

也有人说身体缺钾，会出现倦怠的症状，比如早上起来感觉疲劳、困倦，脸也肿肿的，此时就应该多补钾。结果一通乱补，感觉手脚发麻，心跳也不规律。

困倦、水肿是缺钾吗？补钾可以消水肿吗？普通人需要专门补钾吗？要是真缺钾了，又该怎么办呢？今天咱们就来聊聊这个话题。

1 钾有多重要？

身体“四大系统”全靠它！

首先，补钾可以消水肿吗？

答案是不一定。如果水肿确实是因为缺钾造成的，那么补钾是可以消水肿的。但如果是其他原因（如心肺系统疾病、肾脏疾病等）造成的水肿，补钾是无效的。至于早起的浮肿，补钾没有利尿作用，因此也就没有消浮肿的作用。

虽然钾不一定能消水肿，但钾是我们人体体内含量第三的矿物质，它在人体内负责多项工作：

1. 管心跳：稳定“电信号”

心脏像台“精密发电机”，钾离子对维持心肌细胞的正常功能非常重要。钾缺乏时，心肌兴奋性增高；钾过高时又使心肌自律性、传导性和兴奋受抑制，两者均可引起心律失常。

2. 管肌肉：防止“肌无力”

钾离子控制肌肉收缩——从腿肚子到呼吸肌，都需要钾。钾离子可激活肌肉纤维收缩，引起突触释放神经递质。血钾降低时，细胞膜极化过度，应激性降低，发生松弛性瘫痪。而血钾过高时，膜电位降低，细胞不能复极化而应激性丧失，其结果也可发生肌肉麻痹。

3. 管血压：平衡“钠钾泵”

一些流行病学研究证实，补钾对高血压及血压正常者有降低血压的作用，且对高血压患者的作用较正常人强。原因是钾可以促进尿钠排出，并影响肾素血管紧张素及交感神经系统，改善周围血管阻力有关。

4. 管代谢：“辅助营养和能量工厂”

钾可以维持人体正常的物质代谢和能量代谢，同时参与血糖和蛋白质代谢。

葡萄糖和氨基酸经过细胞膜进入细胞合成糖原和蛋白质时，须适量钾离子的参与。体内能量的主要储存形式三磷酸腺苷(ATP)的生成过程中也需要一定量的钾，如果钾缺乏，糖和蛋白质的代谢将受到影响。缺钾时，糖代谢、蛋白质合成受阻，能量工厂也产能不足，人就会感到疲劳、困倦没精神。

缺钾时的确可能出现水肿的情况。因为钾是维持细胞内外液体平衡的重要电解质。缺钾时，身体会代偿性地增加钠的重吸收，而钠会“锁住”水分，导致水钠潴留，从而可能引起水肿。

除了水肿，缺钾还可能出现以下几种情况：

1. 肌肉无力

肌肉痉挛或抽筋，其中肌肉无力是最早期的症状。

2. 疲劳

缺钾最常见的症状就是疲劳和虚弱，出现精力、体力下降。

3. 心律失常

出现心悸、心跳不规律，甚至头

2

缺钾会怎么样？会导致水肿吗？

晕眼花。

4. 胃肠道消化功能紊乱

食欲不振、恶心、厌食等。

另外，烦躁不安、思绪混乱、意识模糊等症状，也会随着缺钾而出现。

我们需要多少钾？

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》，健康人钾的适宜摄入量为2000毫克/天，如果要预防慢性病，建议摄入3600毫克/天。

预防非传染性慢性病的建议摄入量(PI-NCD)是以非传染性慢性病如肥胖、糖尿病、高血压、血脂异常、脑中风、心肌梗塞以及某些癌症等的一级预防为目标，提出的必需营养素的每日摄入量。也就是说为了预防这些慢

性病的发生，钾的摄入量应该达到3600毫克/天。

由于饮食结构的改变，尤其是最近二三十年，我国居民饮食中蔬菜水果吃得越来越少了，目前我国居民钾的摄入还是存在不足的。

最近国内研究数据分别显示，我国居民钾的平均摄入量是1827.9mg/天、1547.2mg/天，依然是存在不足的。还有一项基于2015年中国全国营养调查的研究发现，中国成年人平均钾摄入量低于世卫组织所推荐下限的50%。该研究显示，中国成年人的平均24小时尿钾排泄量为1534mg，男士和女士分别为1468mg和1614mg。

3

如何补钾？哪些人需要额外注意钾摄入？

其实身体健康的个体，不需要特意补钾，只要每天能做到膳食均衡、种类多样、多吃水果蔬菜，就可以保证钾的摄入量，因为饮食补钾是自然又安全的最佳方式。

钾广泛存在于各种植物食物中，蔬菜、水果类是钾最好的食物来源。比如，大家平时经常吃的香蕉，每100克就含有330mg钾，对于补钾的帮助还是很显著的。

除此之外，每100克鳄梨中含钾为599mg，黑枣为478mg，密云小枣为524mg。

一些果干也含有丰富的钾，比如，每100克杏干含钾783mg/百克，葡萄干为995mg/百克，桂圆干为1244mg/百克和榛子干为1244mg/百克。

坚果中也含有丰富的钾，比如，栗子为699mg/百克，腰果为680mg/百克，开心果为735mg/百克，松子仁为502mg/百克。

另外，金针菜(610mg/百克)，菠菜(311mg/百克)和韭菜(247mg/百克)等蔬菜也是钾的良好来源。

因此，多吃蔬菜水果是增加钾摄入量的重要措施，我们日常生活中应注意减钠补钾，对身体健康是有益的。

另外，以下这几类人群需要单独注意下钾的摄入。

一是长期高盐饮食的人及高血压患者。

长期高盐饮食的人，钾容易摄入不足，钠摄入超量还会增加高血压风险。

对于这类人群来说，补钾和限钠同样重要，比如将家里的普通食盐换成低钠高钾盐，就是一种不错的选择。

二是大量出汗的人，如剧烈运动的人、高温工作者。

正常情况下，由汗液排出钾的比例很少，但大量出汗时，钾的排出量会明显增加，不及时补钾，容易“腿抽筋、乏力”，这类人群可以适当喝电解质水补钾。

三是长时间呕吐或腹泻的人。呕吐或腹泻会引起人体大量脱水，引发电解质紊乱，导致钾大量流失。

四是长期使用利尿剂和类固醇药物的人。这类药物也会造成缺钾，需要注意钾的补充。

而对于重度缺钾的人，需要服用钾补充剂或者静脉补钾，一定要在正规医院，由专业医护人员来进行。

需要特别提醒的是，补钾也不能盲目。有些朋友觉得补钾越多越好，这可不对。过量补钾同样会对身体造成危害，可能会影响心脏功能，导致心脏骤停等严重后果。所以，补钾一定要适度，最好在医生的指导下进行。

总之，补钾不是“跟风”，科学才是关键！平时注意多吃蔬菜水果等植物性食物，通常就不用额外补钾。如果需要补钾，最好在营养师、医生指导下选择合适的方式，安全、科学地补钾。

据科普中国微信公众号

新研究有望为阿尔茨海默病治疗提供新思路

以色列一项新研究显示，磁性材料表面的电子自旋方向能显著影响阿尔茨海默病相关淀粉样蛋白的聚集过程。这一成果有望为神经退行性疾病的干预与治疗开辟新路径。耶路撒冷希伯来大学近日发布公报说，该校研究人员领衔的团队在这一研究中聚焦于一种短肽，它是淀粉样β蛋白的重要变体，已知会在阿尔茨海默病患者大脑中形成黏性原纤维和斑块。研究人员借助具有磁性的表面，探索这些肽在不同电子自旋方向影响下的聚集行为。结果显示，自旋方向的改变可显著影响淀粉样蛋白形成的原

纤维的数量、长度和结构。例如，当表面磁化方向为某一特定方向时，淀粉样蛋白形成的原纤维数量几乎增加一倍，最长甚至可达对照组的20倍。

“我们开始意识到，生物系统对电子自旋的敏感性可能远超此前认知。”参与这一研究的耶路撒冷希伯来大学教授帕尔蒂尔说。研究团队表示，基于这项研究，未来有望开发出具备特定自旋极化特性的纳米颗粒或功能材料，用于定向干预淀粉样蛋白的异常聚集过程，从而为阿尔茨海默病等疾病提供新的治疗思

据新华社

新疗法让细菌与病毒组成抗癌“战队”

美国研究人员开发出一种抗癌新疗法：让细菌与病毒组成“战队”，一同攻入肿瘤内部，对癌细胞实施精准打击。该方法为安全精准治疗癌症提供了新思路。美国哥伦比亚大学等机构的研究人员近日在英国《自然—生物医学工程》杂志上发表论文说，他们选用可靶向肿瘤的细菌作为载体，将可裂解癌细胞的病毒藏匿其中。这种“特洛伊木马”式的系统可直接将抗癌病毒送至肿瘤内部，助其扩散并摧毁癌细胞。

具体设计上，研究人员选择了鼠伤寒沙门氏菌。抵达肿瘤后，细菌会侵入

癌细胞并释放病毒，从而使病毒躲过免疫系统攻击，顺利进入肿瘤内部。研究人员还专门设置了安全机制，确保抗癌病毒不会在肿瘤外扩散。他们通过分子层面的巧妙设计，使得病毒只能依赖细菌内的特定分子扩散，从而将病毒“锁定”在细菌周围，即便病毒逃出肿瘤，也无法在健康组织中扩散。研究人员说，这是一种将细菌工程学与合成病毒学相结合的创新性疗法，可以让细菌与病毒发挥各自优势，协作抗癌。该疗法已在小鼠实验中得到验证，希望将来能够实现临床应用。

据新华社