

عنصر البوتاسيوم

مقدمة

البوتاسيوم أو الكالسيوم باللاتينية بالإنجليزية (the potassiom) وبالفرنسية Le potassiom هو عنصر كيميائي في الجدول الدوري، يرمز له بالرمز k وعدده الذري 19. وهو فلز لين أبيض لامع تعود تسمية الكالسيوم إلى أصلها العربي الأندلسي "القلجة" وتعني رماد النباتات، وتم ترجمتها إلى اللاتينية باسم "كالي" لتأخذ النهاية اللاتينية المعتادة "يوم" لتصير التسمية كالسيوم. والبوتاسيوم يمتزج بالكلور فيحصل أهم سماد بوتاسي وهو [كلورور البوتاسيوم] ويتأكد فيحصل البوتاس، وهو أكبر عامل فعال في الأسمدة البوتاسية.

أهميته بالنسبة للجسم

يجب أن يتوافر في كل لتر من دم الإنسان من 180 _ 220 ملغ من البوتاسيوم ونقص هذه الكمية يسبب اضطراباً في الجسم

وكذلك زيادتها، فإذا نقصت هذه الكمية أصيب الإنسان بإعياء عام وتقصف في ساقيه وميل إلى النوم وضيق في الصدر وثورات نفسية واضطرابات عصبية وكذلك تنقص عنده الرؤية نوعاً ما.

الدراسات الحديثة عن البوتاسيوم

اهتم العلماء بدراسة خواص البوتاسيوم من كل ناحية ومن ذلك ما أثبتته الدراسات الحديثة التي أجراها جماعة من أطباء كلية الطب في جامعة كاليفورنيا ومركز إدارة المحاربين القدماء في لوس انجلوس أن فقدان البوتاسيوم من الجسم يقوم بدور رئيسي في سوء التغذية العضلي وغيره من الأمراض العصبية العضلية التي لم تعرف أسبابها. ويعتقد هؤلاء الأطباء أنه خلال الأطوار الأولى لهذه الأمراض قد يحدث خلل في الخلايا يحتمل ان يكون وراثياً ينشأ عن تسرب البوتاس من الخلايا العضلية، وعلى هذا فهم يرون أن الخلايا في النهاية قد تفقد كمية البوتاس من التي تحتاج إليها العضلات للقيام بعملها، وقد استنتجوا أن من المعقول تناول البوتاس لسد العجز الناشئ عن هذه المادة الكيميائية من احتفاظ الخلايا بالبوتاس الإضافي فغذا ما حلت هذه المشكلة أصبح بالإمكان التفريق عن كربة المصابين بالأمراض العصبية العضلية. ولذا ينصح هؤلاء المرضى بتناول الأطعمة التي تحتوي البوتاس وأفضلها (الجزر)