

PROCESSO DE DESMINERALIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

Este processo permite reduzir algum do teor de potássio dos alimentos, contudo, não o retira na totalidade, pelo que deverá manter os cuidados na ingestão dos alimentos.

O potássio é um mineral que se liga facilmente às moléculas de água, por esse facto, a confecção dos alimentos numa base de água (cozedura, caldeirada, etc) permite que os alimentos percam algum do potássio presente na sua forma natural e em cru. Além desse processo, poderá submeter os alimentos ao processo de desmineralização que lhe permite reduzir parte do potássio presente nos alimentos.

O processo de desmineralização dos alimentos mais ricos em potássio poderá ser útil para melhor controlar os seus níveis sanguíneos. Como referido, este processo permite que os alimentos, quando em contacto com a água, percam algum do potássio que os compõem.

EXISTEM DUAS FORMAS DE PROCEDER À DESMINERALIZAÇÃO DOS ALIMENTOS:

- 1) Fraccionar os alimentos no maior número de porções possível (quanto mais fraccionados, maior a área de contacto com a água e maior a percentagem de potássio que é removido) e deixar de molho durante algumas horas (pelo menos 2h), mudando regularmente a água;
- 2) Cozer os alimentos durante 10 minutos depois da água ferver e mudar para uma outra água, já a ferver, para acabar de cozinhar. Em ambos os casos, rejeite as águas, pois estão naturalmente muito concentradas em potássio.

Note que nenhum destes processos retira a totalidade do potássio presente nos alimentos. Por este motivo, não deve prescindir do auxílio do seu nutricionista/dietista, que lhe dará a conhecer os alimentos mais ricos em potássio, quais os recomendados e as quantidades/porções que são adequadas a si e se tornam seguras. Não se esqueça que, mais uma vez, as porções ou tamanho dos alimentos escolhidos são importantes e disso pode depender a sua segurança, controlar os níveis de potássio sanguíneo evitando a hipercaliémia.