

Makroelem, melyből egy 70 kilós ember napi szükséglete átlag 3 gramm (g). Főleg a test sejtjeiben található, különösen sok van az izmokban és a mirigyekben. A nátriummal együtt részt vesz az izmok só-víz háztartás egyensúlyának fenntartásában, az ideg- és izomműködésben, a sav-bázis egyensúly fenntartásában. Az izmok káliumtartalma arányos az izmok tömegével, ezért például testépítőknél különösen fontos kielégítő bevitele. Hiányában izomgyengeség, izomgörcsök, szív működési zavarok léphetnek föl. Szerencsére hagyományos étkezéssel elegendő kálium jut szervezetünkbe, ezért az említett tünetektől nem kell tartanunk.

### **A legtöbb káliumot (100 grammra vonatkoztatva) a következő élelmianyagok tartalmazzák:**

szárított kávé (nescafé) 4380mg, tea 2100 mg, dió 1710 mg, kakaó 1600mg, tejpor 1235mg, sárgaborsó 1210mg, lencse 1155mg, szárazbab 1120mg, mák 1105mg, mazsola 1000mg, pörkölt tökmag 920mg, pörkölt mogyoró 920mg, mandula 890mg, napraforgómag 840mg, zöldborsó 623mg, vargányagomba 580mg, paraj 526mg, csabai kolbász 510mg, banán 500mg, sertéshús 442mg, csirkehús 400mg