

Незаменими за нормалната работа на нервната система и сърцето. Солите подпомага дейността на сърдечния мускул и са полезни за кръвоносните съдове. Ускоряват обмяната на веществата в организма.

Най-богати на калиеви соли са зелето, броколите, картофите, целината, касиса, кайсиите, бананите, ананаса.

[Joomla SEF URLs by Artio](#)