

زيادة الملح في الطعام ترتبط بارتفاع ضغط الدم



الأربعاء 7 مارس 2018 08:03 م

حذرت دراسة بريطانية حديثة من أن زيادة كميات الملح في الأطعمة التي يتناولها الإنسان يمكن أن تضر الجسم، وترتبط بارتفاع ضغط الدم، حتى إذا تناول صاحبها الغذاء الصحي الذي يخفف الضغط [1] وأجرى الدراسة باحثون بإمبريال كوليدج لندن البريطانية، ونشرت في دورية ارتفاع ضغط الدم (Hypertension) التابعة لجمعية القلب الأميركية [2]

ورصد الباحثون تناول الغذاء الصحي في خفض الأخطار الناجمة عن زيادة تناول الملح، وأبرزها ارتفاع ضغط الدم [3]

وراقب الفريق النظام الغذائي لأربعة آلاف و680 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 4 و59 عاماً، في الولايات المتحدة الأميركية وبريطانيا واليابان والصين، في دراسة استمرت عامين [4]

وقيم الباحثون مدى تأثير ما يتناوله المشاركون من أغذية تخفف ضغط الدم، بينها فيتامين "سي" والألياف والأحماض الدهنية "أوميغا 3".

ووجد الباحثون أن متوسط استهلاك الملح بين المشاركين كان 10.7 غرامات يومياً، وهي كمية تعادل ضعف المستوى الأقصى المسموح به من قبل منظمة الصحة العالمية [5]

وتوصي المنظمة بألا يتجاوز تناول الشخص من ملح الطعام خمسة غرامات (أو أقل من ملعقة صغيرة) يومياً، كما توصي بأن يستهلك الأطفال بين سن عامين و15 عاماً مقداراً من الملح أقل من ذلك [6]

وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين يتناولون الملح بكثرة ضمن نظامهم الغذائي، ويتخطون المستويات الموصى بها يومياً، معرضون أكثر من غيرهم لخطر ارتفاع ضغط الدم، حتى لو كانوا يتناولون غذاءً صحياً [7]

وأوضح الفريق أن الفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية والألياف الموجودة في الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة قد تؤثر بطريقة ما على الأوعية الدموية، مما يمكنها من خفض ضغط الدم [8]

وقال قائد فريق البحث الدكتور كويني تشان إن هذا البحث يظهر أهمية خفض كمية الملح التي يتناولها الفرد [9]

وأضاف "نظراً لأن كمية كبيرة من الملح في غذائنا تأتي من الأغذية المصنعة كاللحوم المصنعة والأطعمة المعلبة، فإننا نحث مصنعي المواد الغذائية على اتخاذ خطوات للحد من الملح في منتجاتهم".