

زيادة كميات الملح في الأطعمة يسبب ارتفاع ضغط الدم



الاثنين 5 مارس 2018 07:03 م

جَدَّت دراسة بريطانية حديثة، التحذير من أن زيادة كميات الملح في الأطعمة التي يتناولها الإنسان، يمكن أن تضر بالجسم وتسبب ارتفاع ضغط الدم، حتى إذا تناول صاحبها الغذاء الصحي الذي يخفض الضغط

الدراسة أجراها باحثون بجامعة "إمبريال كوليدج لندن" البريطانية، ونشروا نتائجها، الإثنين، في دورية (Hypertension) التابعة لجمعية القلب الأمريكية

وتأتي تلك الدراسة استكمالاً لأبحاث أجريت حول خطر زيادة تناول الملح في الأطعمة، كان آخرها في سبتمبر/أيلول 2017، بدراسة سويدية أظهرت أن الملح الزائد يمكن أن يرفع خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

وفي الدراسة الجديدة، حاول الباحثون رصد تأثير تناول الغذاء الصحي، في خفض الأخطار الناجمة عن زيادة تناول الملح، وأبرزها ارتفاع ضغط الدم

وراقب الفريق النظام الغذائي لـ 4 آلاف و 680 شخصاً، تتراوح أعمارهم بين 4 و 59 عامًا، في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا واليابان والصين، في دراسة استمرت لمدة عامين

وقَّيم الباحثون مدى تأثير ما يتناوله المشاركون من أغذية تخفّض ضغط الدم، بينها فيتامين "سي" والألياف والأحماض الدهنية "أوميغا 3"، وهي العناصر الموجودة في الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة

ووجد الباحثون أن متوسط استهلاك الملح بين المشاركين كان 10.7 جرام يوميًا، وهي كمية تعادل ضعف المستوى الموصى به من منظمة الصحة العالمية

وتوصي المنظمة بتناول 5 جرامات أو أقل من ملعقة صغيرة يوميًا، كما توصي بأن يستهلك الأطفال بين سن عامين و15 عامًا مقداراً من الملح أقل من ذلك

وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الذي يتناولون الملح بكثرة ضمن نظامهم الغذائي، ويتخطون المستويات الموصى بها يوميًا، معرضون أكثر من غيرهم لخطر ارتفاع ضغط الدم، حتى لو كانوا يتناولون غذاءً صحيًا

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

وقال الدكتور كويني تشان، قائد فريق البحث إن "هذا البحث يظهر أهمية خفض كمية الملح التي يتناولها الفرد".

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

وكانت منظمة الصحة العالمية حذرت من أن الخبز يحتوى على أكثر من 25% من كميات الملح التي يتناولها سكان إقليم شرق المتوسط، ثم يأتي بعده الجبن ومنتجات الطماطم المصنعة واللحوم، والملح المضاف أثناء الطبخ أو أثناء الجلوس على مائدة الطعام كأهداف تالية

وأضافت أن "الحد من تناول الملح أقل من 5 جرامات للشخص الواحد يوميًا، يمكن أن يقي من أمراض القلب والأوعية الدموية، وهو القاتل رقم واحد في إقليم شرق المتوسط خاصة والعالم عامة".