

زيادة استهلاك ملح الطعام قد تؤدي لتليّف الكبد



الجمعة 26 فبراير 2016 12:02 م

حدّثت دراسة صينية حديثة، من أن تناول الكثير من الملح فى النظام الغذائي اليومي، لا يرفع ضغط الدم فقط، بل يؤدي إلى تليّف الكبد عند البالغين.

وأوضح الباحثون بجامعة جيان الصينية، أن الخطر يكون أكبر عند تناول الأطعمة التى تحتوى على نسب مرتفعة من الملح، مثل الأغذية المصنعة والأطعمة الجاهزة، ونشروا نتائج دراستهم فى دورية "الكيمياء الزراعية والغذائية".

ولكشف أضرار الملح الزائد على الكبد، قام فريق البحث بتغذية فئران التجارب بأطعمة غنية بالملح.

ووجد الباحثون أن الكثير من الملح فى الطعام أدى إلى عدد من التغيرات فى الكبد، مثل ارتفاع معدلات موت الخلايا، وانخفاض معدلات انقسامها، ما يمكن أن يقود إلى تليّف الكبد.

وكانت دراسات سابقة حدّرت من زيادة استهلاك ملح الطعام، فى الوجبات الغذائية اليومية، لأنه يمكن أن يؤخر سن البلوغ، ما يؤدي إلى عواقب وخيمة على الصحة الإنجابية للأجيال المقبلة، كما أنه يؤثر بالسلب على الأوعية الدموية، ووظائف القلب والكلى والدماغ.

ويتواجد الصوديوم أو الملح بصورة طبيعية فى مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما فى ذلك الحليب والقشدة والبيض، كما أنه يتواجد بكميات أعلى بكثير فى الأغذية المصنعة، مثل الخبز، واللحوم المصنعة، والوجبات الخفيفة، وكذلك فى صلصة الصويا، ومكعبات المرققة.

ووضعت منظمة الصحة العالمية، بالتشاور مع الدول الأعضاء والخبراء الدوليين، توصيات باتخاذ إجراءات الحد من تناول الملح، إلى حوالى 5 جرامات للشخص الواحد يوميًا.

وأشارت المنظمة إلى أن الخبز يحتوى على أكثر من 25% من كميات الملح التي يتناولها الأشخاص يوميًا، ثم يأتي بعده الجبن ومنتجات الطماطم المصنعة واللحوم المصنعة، ثم الملح المضاف أثناء الطبخ أو أثناء الجلوس على مائدة الطعام.