

هذه هي الطرق التي يجعلك الملح فيها مريضاً

ربما كنت تأكل كمية كبيرة من الملح ، ولا يشعر جسمك بالسعادة. إليك ما تحتاج إلى معرفته لتكون أكثر إدراكاً لاستهلاك الصوديوم لديك - وتقليله.

1. الملح يدمر ضغط الدم لديك

إذا كنت من النوع الذي يتناول بانتظام كيس من رقائق البطاطا المقلية ، فإن الأمر يستحق إعادة النظر في هذه العادة. الكثير من الصوديوم ليس جيداً لأي شخص ، ولكن بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ، فإن الملح هو مركب صوديوم خطير بشكل خاص. الصوديوم يؤدي إلى ارتفاع صغير في ضغط الدم للأشخاص الذين ليس لديهم بالفعل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع كبير في الناس الذين يعانون من ذلك. ارتفاع ضغط الدم هو المحرك الرئيسي لعدد من المشاكل القلبية الوعائية ، بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية ومرض الشريان التاجي.



2. كل ما تحتاجه هو 1300 ملليغرام

الصوديوم ضروري للتعاقد واسترخاء العضلات ، إرسال إشارات عصبية ، والحفاظ على مستويات كافية من السوائل ، لكننا لا نحتاج إلى الكثير منها في هذه الوظائف الهامة. كمية الصوديوم الموصى بها وزارة الصحة الكندية للناس الذين تتراوح أعمارهم 51-70 1,300 ملليغرام في اليوم و 1,000 ملليغرام يوميا لتلك أكثر من 70. ووفقاً لجمعية القلب الأمريكية (AHA) ، والأميركيون يتناولون في المتوسط 3400 ملليغرام من الصوديوم في اتجاه واليوم فوق الحد اليومي المثالي AHA من 1500 ملليغرام.

3. يمكن أن تكون الخيارات "الصحية" خطرة بنفس القدر

حتى الأطعمة المغذية على ما يبدو يمكن أن تكون ممتلئة بالملح. يمكن أن يكون نصف كوب من الطماطم المعلبة 400 ملجم من الملح. يمكن أن يكون كوب من حبوب النخالة حوالي 240 ملليغرام من الصوديوم. ويمكن فقط ثلاثة أونصات (85 غراما) من سمك السلمون

المدخن أكثر من 660 ملليغرام. لتقليل الصوديوم ، حاولي تناول الأطعمة بأقصى شكل ممكن ، وتأكد من فحص مستويات الصوديوم الموضحة على الملصق.

4. قد يؤدي إلى زيادة الوزن

في عام 2015 ، وجد العلماء في جامعة كوين ماري في لندن أدلة تشير إلى وجود صلة بين الصوديوم والسمنة. من خلال قياس مستويات الصوديوم في أكثر من 1200 عينة من البول المشاركين في الدراسة وتسجيل استهلاكهم الغذائي خلال فترة أربعة أيام ، وجد الباحثون أن أولئك الذين لديهم مستويات عالية من الملح كانوا أكثر عرضة لزيادة الوزن ، حتى لو كانوا لا يتناولون سعرات حرارية أكثر من مجموعة منخفضة الملح.

5. الملح يزيد من خطر حصوات الكلى

ليس من الواضح لماذا ، ولكن الصوديوم يجب الاستيلاء على الكالسيوم قبل طرده من الجسم عبر البول. يمكن أن يتشكل الكالسيوم البولية الزائدة في البلورات ، مما يؤدي في النهاية إلى حصوات الكلى. ووفقًا لدراسة أجريت عام 2012 ونشرت في دورية أمراض المسالك البولية ، فإن النساء اللواتي كانت غذائهن مرتفعة في الصوديوم كن أكثر عرضة بنسبة 11 إلى 61٪ لتطور الحالة المؤلمة. وجدت دراسة أخرى صغيرة أن اتباع نظام غذائي منخفض الملح قلل من الكالسيوم في البول لدى الرجال والنساء الذين كانوا عرضة لحصوات الكلى.



6. الملح يمكن أن يضر نومك

إذا وجدت نفسك تقوم برحلات متكررة الى الحمام خلال الليل ، فقد يكون الملح هو الجاني. وجدت دراسة أوروبية 2017 أن الرجال الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا والذين قلصوا استهلاكهم من الملح بنسبة 25٪ ، انخفض عدد المرات التي قاموا فيها للتبول في الليل ، من 2.3 إلى 1.4 مرة ، في المتوسط.