

لماذا الملح مضر بالجسم؟



إعداد: مصطفى الزعبي

على الرغم من أن معظمنا يعلم أنه يجب علينا تقليل الملح، لكن يستهلك البعض في المتوسط ضعف الحد الأقصى اليومي الموصى به يومياً وهي 5 جرامات وفقاً لبحث أجراه علماء أستراليون.

ويستخدم الملح في سحب الرطوبة من الأطعمة، ما يحد من نمو البكتيريا التي من شأنها أن تفسد الطعام وتسبب أمراض الجهاز الهضمي، ويضاف كمواد حافظة للأطعمة، لكنه يحسن مذاق الأطعمة.

الملح مركب كيميائي مكون من الصوديوم والكلوريد، وهذا هو الشكل الرئيسي الذي نستهلكه في نظامنا الغذائي، والصوديوم الذي نحتاج إلى القلق بشأنه.

وينبع القلق الرئيسي من تناول الكثير من الصوديوم من الارتباط بزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم كعامل خطر للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وهو سبب رئيسي للمرض الشديد والوفاة.

ويعد التحكم في مستويات الصوديوم أمراً ضرورياً لأن الصوديوم يؤثر في أغشية جميع الخلايا الفردية في جسمك. وأوضح علماء أن مجموعات من الناس تتأثر بالأنظمة الغذائية الغنية بالملح أكثر من غيرها. ويُشار إلى هؤلاء

الأشخاص على أنهم «حساسون للملح»، وهم أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم من استهلاك الملح. والأشخاص الأكثر عرضة للخطر هم كبار السن، وأولئك الذين يعانون بالفعل ارتفاع ضغط الدم، والأشخاص من أصول إفريقية أمريكية، والذين يعانون مرضاً مزمناً في الكلى، وأولئك الذين لديهم تاريخ من تسمم الحمل (ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل)، وأولئك الذين يعانون انخفاض الوزن عند الولادة. ويعد ضغط الدم الأمثل هو 120/80 ، ويعتبر ضغط الدم مرتفعاً إذا كانت القراءة تزيد على 140/90 . لذا يعد تقليل الملح في النظام الغذائي استراتيجية جيدة لخفض ضغط الدم، وتجنب الأطعمة المصنعة والمعالجة. ويحافظ زيادة النشاط البدني والإقلاع عن التدخين والوزن الصحي على ضغط دم صحي.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024