

جرام ملح» يمنع ملايين الإصابات بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية»



أكدت دراسة جديدة أن استهلاك الكثير من الملح يرفع ضغط الدم، والذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في القلب والأوعية الدموية.

وقالت الدراسة، التي نشرها موقع «روسيا اليوم»، إنه بالنظر إلى البيانات الصحية الخاصة بالبالغين في الصين، يقدر الباحثون الذين قاموا بإعداد الدراسة أن تقليل تناول الملح اليومي بمقدار جرام واحد فقط، سيكون كافياً لمنع 9 ملايين حالة من السكتة الدماغية والنوبات القلبية من الآن وحتى عام 2030

وفي الصين، يبلغ متوسط استهلاك الملح اليومي 11 جراماً، أي أعلى بكثير من 5 جرامات التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية، وجمع الباحثون أحدث الإحصائيات حول حجم السكان واستهلاك الملح وضغط الدم ومعدلات المرض.

وكتب الباحثون في ورقتهم المنشورة: «استخدمت التقديرات السابقة للتأثير الصحي لتقليل تناول الملح في الصين

مصادر بيانات قديمة أو غير موثوقة بطريقة أخرى، ولم تأخذ في الاعتبار التأثير المطول لتقليل الملح على ضغط الدم «على مدى عدة سنوات

وتتسبب أمراض القلب والأوعية الدموية في حدوث 40% من الوفيات في الصين، مع التوسع الحضري، والزيادة المصاحبة في تناول الأطعمة المصنعة والوجبات الجاهزة، التي يُعتقد أنها أحد العوامل الرئيسية المساهمة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024