

## الإفراط في الملح يقتل 2.5 مليون شخص سنوياً



### القاهرة: «الخليج»

كشفت وزارة الصحة والسكان في مصر أن 2.5 مليون شخص يموتون سنوياً حول العالم، بسبب الاستهلاك الزائد للملح، مؤكدة أنه يمكن تفادي هذه المشكلة إذا لجأ هؤلاء الأشخاص إلى تقليل استهلاك الملح في الطعام. وأكدت الوزارة أنه يكفي الإنسان يومياً استعمال أقل من 5 جرامات من الملح للوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو غير ذلك من الأمراض.

وتؤكد منظمة الصحة العالمية أن الإفراط في تناول الملح يتسبب في زيادة الأمراض غير السارية على مستوى العالم. وتعد هذه الأمراض هي السبب الرئيسي في حالات الوفاة المبكرة. وتوضح أن 85% من حالات الوفاة في العديد من البلدان، وخاصة المنخفضة والمتوسطة الدخل، تنجم عن أمراض القلب، والسكتات الدماغية، المرتبطة بالإفراط في تناول الملح.

وتؤكد منظمة الصحة العالمية أن تخفيض تناول الملح بمقدار جرام واحد يومياً، ساهم في تراجع وفيات النوبات القلبية، والسكتات الدماغية، بأكثر من 7%، وذلك في البلدان، التي نجحت في تطبيق هذه السياسات. وتحذر المنظمة من أن إحصاءات وبيانات إقليم شرق المتوسط، تظهر أن الشخص الواحد يستهلك حوالي 10 جرامات

يوميًا من الملح، وهو أكثر من الكمية الموصى بها، بمقدار الضعف. وتؤكد أنه في حالة تقليل استهلاك الملح إلى أقل من 5 جرامات، يمكن الوقاية من أمراض القلب الوعائية، التي تعتبر القاتل رقم واحد في العالم، محذرة من أن إهمال ذلك، سوف يرفع عدد الوفيات من 17,3 مليون شخص حالياً إلى 23 مليوناً، في العام 2030.

وتدعو منظمة الصحة العالمية، منظمات المجتمع المدني، إلى التوعية بمخاطر الملح، كما تطالب الحكومات بالتدخل وإصدار تشريعات لتقليل كميات الملح التي تدخل في صناعة الخبز، وفي مختلف الصناعات الغذائية، مشيرة إلى أن نحو 40% من الملح الذي يتناوله الناس في إقليم شرق المتوسط يأتي من الخبز، والأجبان، ومنتجات الطماطم، واللحوم المصنعة، وأثناء الطهي، أو على مائدة الطعام.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.