

ملح الطعام: القاتل الأبيض

هل تعلم؟

- المقصود بملح الطعام هو أملاح الصوديوم مثل كلوريد الصوديوم (الملح المستخدم في الطبخ) وجلوتامات الصوديوم (الملح المستخدم في المعلبات والأغذية المحفوظة) وبيكربونات الصوديوم (الملح المستخدم في المعجنات).
- هناك علاقة وثيقة بين ارتفاع ضغط الدم وزيادة استهلاك ملح الطعام.
- أثبتت الدراسات الحديثة أن زيادة معدل استهلاك ملح الطعام قد يتسبب في العديد من الأمراض منها ضغط الدم المرتفع والسكتة الدماغية واختلال وظائف الكلى.
- زيادة ملح الطعام تؤدي أيضا إلى زيادة الوزن والذي بدوره يتسبب في العديد من الأمراض.
- من الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الملح: المخللات، الجبن، اللحوم المحفوظة، الخضروات المعلبة، البسكويت، البيوتازا، الكاتشب والمشروبات التي تحتوي على الصودا.
- لا يجب أن تستهلك أكثر من 5 جم يوميا من ملح الطعام، بما يعادل ملء ملعقة شاي صغيرة.
- أثبتت الدراسات الحديثة أن الإقلال من ملح الطعام يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع بمعدل 5 مم زئبقي للضغط الانقباضي و3 مم زئبقي للضغط الانبساطي.
- هناك بعض الأشخاص الذين يملكون حساسية زائدة لملح الطعام، فيرتفع ضغطهم بنسبة أكبر من الأشخاص الآخرين، من هؤلاء السيدات وكبار السن ومرضى الفشل الكلوي والأشخاص ذوي الوزن الزائد. ولذلك ننصح هؤلاء بمراعاة استهلاك كميات أقل من ملح الطعام للحفاظ على صحتهم.
- أملاح البوتاسيوم لا تتسبب بارتفاع ضغط الدم ولذلك تعتبر بديلا مناسباً للأملاح الصوديوم الضارة.
- من الأطعمة الغنية بأملاح البوتاسيوم الخضروات الطازجة والفاكهة والبطاطس والفاكهة المجففة والموز (مرضى الفشل الكلوي يجب أن يراجعوا الطبيب المختص قبل استهلاك أملاح البوتاسيوم).