

تنقلات شور مانع جذب کلسیم می‌شود



یک کارشناس تغذیه گفت: مصرف زیاد نمک از مهمترین عوامل افزایش فشارخون و احتباس مایعات در بدن است. بسیاری از زنان که دچار ورم قوزک پا و تنگ شدن انگشت در انگشتان هستند با کاهش مصرف نمک، این ورم در بدنشان بسیار کاهش می‌یابد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از ایسنا؛ لادن خیابانی درباره اهمیت مصرف نمک اظهار کرد: نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است. همچنین هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم با مصرف کمی نمک می‌توان املاح از دست رفته بدن را جبران کرد. اما با وجود فواید نمک، این ماده در مقدار محدود مورد نیاز بدن بوده و مصرف متعادل آن باید رعایت شود.

وی افزود: در صورتی که نمک به مقدار مناسب و در حد مجاز مصرف شود و نیز کلیه‌ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تامین می‌شود. اما تداوم مصرف زیاد نمک یا مواد غذایی شور باعث اختلال در کارکرد کلیه‌ها یا یکی از سیستم‌های مربوط به دفع شده و نمک اضافی موجب تجمع آب در بدن و ایجاد ورم در تمام و یا قسمت‌هایی از بدن خواهد شد.

این کارشناس تغذیه در ادامه گفت: مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشار خون و بروز بیماری‌های قلبی - عروقی به ویژه در افرادی که سابقه این بیماری‌ها را خود و یا در سابقه خانوادگی دارند، می‌شود. تحقیقات نشان داده که دریافت زیاد نمک علاوه بر افزایش فشار خون، اثرات مضر دیگری بر سلامت بدن نظیر سکت قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم و ... دارد.

خیابانی ادامه داد: مصرف نمک زیاد، باعث افزایش احتباس مایعات در بدن می‌شود. کاهش مصرف نمک در این شرایط، حدود دو لیتر از مایعات بدن (دو کیلوگرم از وزن بدن) را کاهش می‌دهد. در بسیاری از زنان که دچار ورم قوزک پا و تنگ شدن انگشت در دست هستند، با کاهش مصرف نمک در غذای خود، این ورم در بدنشان بسیار کاهش می‌یابد.

وی با اشاره به مضرات مصرف زیاد نمک بیان کرد: همانطور که تاکید شده، مصرف زیاد نمک یکی از مهمترین عوامل افزایش فشارخون است. امروزه با توجه به شیوع بالای بیماری‌های قلبی و عروقی و پرفشاری خون مصرف زیاد نمک به عنوان یکی از مهمترین عوامل خطر در بروز این بیماری‌ها شناخته شده است.

این کارشناس تغذیه در مرکز بهداشت غرب کرج بیان کرد: دریافت زیاد نمک، مصرف غذا و تنقلات شور و پر نمک سبب کاهش بازجذب کلسیم از کلیه شده و دفع ادراری آن را افزایش می‌دهد که خود عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است. با در نظر گرفتن این اثرگذاری، نمک یک مانع بزرگ برای داشتن اسکلت محکم است.

وی با اشاره به اثرات دیگر مصرف بالای نمک گفت: مطالعات نشان می‌دهد مصرف مواد غذایی که میزان قابل توجهی از نمک را وارد بدن ما می‌کنند، می‌تواند شانس ابتلا به سرطان معده را در جامعه افزایش دهد. مصرف بالای نمک می‌تواند مخاط معده را تخریب کند و این اتفاق یکی از علل افزایش خطر سرطان معده است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایسنا