

نشانه‌های زیاده‌روی در مصرف نمک



بالا بودن فشار خون یکی از علائم واضح مصرف زیاد نمک است، اما نشانه‌های دیگری نیز وجود دارند که حاکی از لزوم کاهش نمک مصرفی هستند.

سایت مدیکال دیلی به چند مورد از نشانه‌های احتمالی بالا بودن مصرف نمک اشاره کرده است:

احساس ورم: با مصرف بیش از حد معمول سدیم، فرد احساس می‌کند دچار مقدار کمی اضافه وزن شده است زیرا نمک همچون آهنربایی عمل می‌کند و موجب احتباس مایعات در بدن می‌شود. این احتباس مایعات در بدن باعث می‌شود فرد ورم کرده و علت پف کردن دست‌ها و چشم‌ها به حساب می‌آید. این علائم اغلب در دوران میانسالی ظاهر می‌شود.

سردردهای بی‌علت: در صورتی‌که بدون هیچ دلیلی دچار سردرد می‌شوید، بررسی کنید آیا پس از مصرف وعده غذایی نسبتاً شور، دچار این عارضه می‌شوید؟ مصرف بیش از حد نمک باعث انبساط عروق خون در مغز و سردرد می‌شود.

تکرر ادرار: تکرر ادرار در شب یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد بخصوص افراد مسن به آن دچار می‌شوند. مطالعه انجام گرفته در ژاپن نشان داد که مصرف بیش از حد نمک موجب تکرر ادرار می‌شود، اما با کاهش ۲۵ درصدی نمک مصرفی از تعداد دفعات نیاز به سرویس بهداشتی در نیمه‌های شب کاسته شد.