

5 نشانه زیاده روی شما در مصرف نمک



بسیاری از افراد هنگام پختن غذا متوجه میزان نمک مصرفی خود نیستند و در نتیجه بیش از حد عادی نمک وارد بدن خود می‌کنند. مصرف فست قودها نیز این شرایط را تشدید می‌کند.

بسیاری از افراد هنگام پختن غذا متوجه میزان نمک مصرفی خود نیستند و در نتیجه بیش از حد عادی نمک وارد بدن خود می‌کنند. مصرف فست قودها نیز این شرایط را تشدید می‌کند. اما مصرف بیش از حد نمک باعث بروز بیماری‌های خطرناک متعددی می‌شود و بهتر است به این موضوع توجه کنیم.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: بسیاری از افراد هنگام پختن غذا متوجه میزان نمک مصرفی خود نیستند و در نتیجه بیش از حد عادی نمک وارد بدن خود می‌کنند. مصرف فست قودها نیز این شرایط را تشدید می‌کند. اما مصرف بیش از حد نمک باعث بروز بیماری‌های خطرناک متعددی می‌شود و بهتر است به این موضوع توجه کنیم.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، برای کنترل مصرف نمک بهتر است به علائم ازدیاد مصرف نمک توجه کنیم. این علائم به سادگی قابل ردیابی هستند و تنها کافیسیت برای تشخیص علائم کمی تیزبین باشید. البته جالب است بدانید که نمک همیشه خطرناک نیست، مقدار کمی سدیم برای سلامتی اعصاب و فشار خون بهنجار بسیار ضروری است و به بدن کمک می‌کند مواد مغذی خاصی را جذب کند.

انجمن قلب آمریکا (AHA) مصرف حداکثر 2300 میلی گرم سدیم در روز را توصیه می‌کند و یادآور می‌شود که روزانه 1500 میلی گرم برای اکثر بزرگسالان ایده آل است. اما علائم زیاده روی در مصرف نمک شامل چه مواردی است:

تورم

آیا توجه کرده اید که انگشتان دست یا پای شما گاهی اوقات متورم می‌شود؟ این تورم‌ها می‌تواند ارتباطی با چیزی داشته باشد که شما خورده اید. خوردن غذاهای سرشار از سدیم باعث ورود سدیم اضافی را به جریان خون شما آزاد می‌کند. بدن شما دوست دارد تعادل سدیم و مایعات را در جریان خون شما حفظ کند، اما هنگامی که نمک زیادی در خون شما وجود دارد، عدم تعادل مایعات نتیجه می‌گیرد که آب از سلولهای شما و به جریان خون شما منتقل می‌شود. این می‌تواند باعث تورم و احتباس مایعات شود که بیشتر در انگشتان دست و سایر اندام شما مشهود است. اما نگران نباشید - بدن شما قادر به متعادل کردن است، و تورم با گذشت زمان کاهش می‌یابد.

تشنگی بیش از حد

احتمالاً این علامت را بارها تجربه کرده اید که یک خوراکی شور مثل چیپس، پیتزا، پفک و حتی ماهی خورده اید، مجبور شده اید مرتب آب بنوشید. ازدیاد مصرف نمک باعث تشنگی بیش از حد می‌شود، مصرف نمک باعث می‌شود آب میان سلول‌های شما خارج شود و در نتیجه باعث تشنگی بیش از حد شما می‌شود.

لبهای خشکیده و ترک خورده

سدیم به کم آبی بدن منجر می‌شود. وقتی دچار کمبود آب در بدن خود می‌شوید، سلولهای بدن قادر به دریافت آب کافی نیستند. این شامل سلولهای روی پوست و روی لب شماست. لب‌های ترک خورده ناشی از کمبود رطوبت، می‌تواند باعث کم آبی تر شدن بدن شما شوند. حتماً به شکل دائم مقدار زیادی آب بنوشید و از خوردن غذاهای بیش از حد شور برای جلوگیری از احساس خشکی و ترک خوردگی پوست خود خودداری کنید.

آکنه

افرادی که دوره‌های مکرر آکنه را تجربه می‌کنند. تمایل به رژیم‌های غذایی با سدیم بالا دارند، در حالی که افرادی که رژیم‌های کم سدیم دارند آکنه کمتری تجربه می‌کنند. آکنه اغلب با التهاب‌های مختلف همراه است که مصرف سدیم نیز به آن دامن می‌زند.

سوزش قلب

سوزش قلب در اثر اسیدهای معده که مری شما را خنثی می کند ، می تواند برای ساعت ها ناراحتی شدید ایجاد کند. برخی از غذاها وجود دارد که باعث سوزش قلب می شوند ، اما هر غذایی که نمک آن بیش از حد باشد می تواند این شرایط را تشدید کند.