



دانش و فناوری جنگ بی‌فایده نمک میان پژوهشگران

مصرف چه میزان نمک در روز مفید است؟ پژوهشگران در پاسخ به این پرسش به دو دسته تقسیم می‌شوند. محققان دانشگاه کلمبیا می‌گویند هیچ‌کدام از این دو دسته پاسخی نهایی برای این پرسش ندارند و تنها پاسخ طرف دیگر را اشتباه می‌دانند.

مصرف چه میزان نمک در روز مفید است؟ پژوهشگران در پاسخ به این پرسش به دو دسته تقسیم می‌شوند. محققان دانشگاه کلمبیا می‌گویند هیچ‌کدام از این دو دسته پاسخی نهایی برای این پرسش ندارند و تنها پاسخ طرف دیگر را اشتباه می‌دانند.

غذاهای آماده، کالباس، پنیر و حتی نان حاوی مقدار قابل توجهی نمک هستند. در آلمان مردان روزانه به طور متوسط حدود ۱۰ گرم و زنان حدود ۸/۴ گرم نمک مصرف می‌کنند.

با این حساب مصرف نمک اکثریت جمعیت آلمان بیش از میزانی است که انجمن تغذیه آلمان توصیه می‌کند. این انجمن مصرف حداکثر ۶ گرم نمک در روز، یعنی به اندازه یک قاشق چای‌خوری را مجاز می‌داند.

این اندازه در توصیه سازمان بهداشت جهانی حتی از این هم کمتر است. این سازمان مصرف بیش از ۵ گرم نمک را موجب افزایش خطر بیماری‌های قلب و عروق و مرگ زودرس می‌داند.

این توصیه‌ها اما در میان پژوهشگران مورد مناقشه است. یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه کلمبیا در نیویورک با بررسی مقالات علمی منتشر شده در مورد مصرف نمک، در مورد اختلاف نظر پژوهشگران در این زمینه تحقیق کرده است.