



محققان ادعا می کنند؛ رژیم غذایی کم نمک برای سلامت قلب مضر است

محققان در مطالعه ای جدید ادعا می کنند رژیم غذایی کم نمک می تواند برای سلامت قلب خطرناک باشد.

محققان در مطالعه ای جدید ادعا می کنند رژیم غذایی کم نمک می تواند برای سلامت قلب خطرناک باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته «اندرو منت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مک مستر کانادا، محدود کردن نمک در رژیم غذایی به کمتر از ۳۰۰۰ میلی گرم در روز موجب افزایش ریسک بیماری قلبی مشابه با افراد مبتلا به فشار خون بالا که بیش از اندازه نمک می خورند می شود.

وی در این مورد می گوید: «مصرف بیش از اندازه زیاد یا بیش از اندازه کم سدیم (نمک) برای سلامت مضر است.»

انجمن قلب آمریکا به شدت نسبت به نتیجه این مطالعه منتقد است. به گفته این انجمن، این مطالعه مبتنی بر برآوردهای نادرست مصرف سدیم بوده و افراد نباید بدون دغدغه و نگرانی مصرف نمک غذایی شان را افزایش دهند.

طبق اعلام این انجمن، همچنان مصرف کمتر از ۱۵۰۰ میلیگرم سدیم در روز از تمامی منابع توصیه می شود.

اما منت در این باره می گوید فقط افراد مبتلا به فشار خون بالا باید نگران کاهش مصرف نمک غذایی شان باشند.

به گفته وی، نتایج مطالعه نشان می دهد رژیم غذایی کم نمک موجب افزایش ریسک بیماری قلبی یا سکته تا ۲۶ درصد برای افراد بدون فشار خون بالا و ۳۴ درصد برای افراد مبتلا به فشارخون بالا می شود.

اما برای افراد مبتلا به فشار خون بالا، رژیم غذایی پرنمک موجب افزایش ریسک ۲۳ درصدی می شود.

طبق این مطالعه، رژیم غذایی حاوی نمک زیاد در صورت عادی بودن فشار خون، به هیچ عنوان موجب افزایش ریسک بیماری قلبی نمی شود.

در این مطالعه، منت و همکارانش نتایج چهار مطالعه مربوط به اندازه گیری مصرف نمک و پیگیری سلامت قلب افراد را جمع آوری کردند. در مجموع بیش از ۱۳۳ هزار فرد از ۴۹ کشور جهان در این مطالعات حضور داشتند.

در هر یک از مطالعات، نمونه ادرار صبح هر فرد برای اندازه گیری میزان نمک مصرفی شان در روز جمع آوری شده بود.

افراد دارای کمتر از ۳۰۰۰ میلیگرم سدیم در ادرارشان در گروه کم سدیم قرار گرفتند، درحالیکه افراد دارای ۷۰۰۰ میلیگرم یا بیشتر سدیم در ادرارشان در گروه با سدیم قرار گرفتند.