



مصرف چه مقدار نمک باعث افزایش فشار خون و بیماری قلبی می‌شود؟

کارشناس بهداشت مواد غذایی با اشاره به اینکه شهروندان خطرات استفاده بی‌رویه از نمک طعام را جدی بگیرند، اظهار داشت: استفاده کم از نمک طعام مطلوب است، اما خوردن غذا با نمک مسئله دیگری است.

کارشناس بهداشت مواد غذایی با اشاره به اینکه شهروندان خطرات استفاده بی‌رویه از نمک طعام را جدی بگیرند، اظهار داشت: استفاده کم از نمک طعام مطلوب است، اما خوردن غذا با نمک مسئله دیگری است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، حسین عبدالعزیزی با بیان اینکه میزان مصرف نمک طعام 6 تا 18 گرم است، افزود: مصرف بیش از این میزان نمک طعام باعث افزایش فشار خون و بیماری قلبی می‌شود.

وی تصریح کرد: کارشناسان معتقدند که مصرف بی‌رویه نمک مهمترین عامل میگرن (سر درد عصبی) است.

عبدالعزیزی با بیان اینکه پتاسیم برای جذب و استفاده پروتئین در بدن ضروری است، افزود: نمک باعث جمع‌شدگی آب در بدن، از دست دادن پتاسیم و تورم در پاها می‌شود.

وی متذکر شد: چنانچه شهروندان بخواهند میزان نمک خود را کاهش دهند می‌بایست از استفاده منوسدیم گلوتامات، جوش شیرین، پودر پخت‌وپز و از خوردن گوشت‌های هم‌چون ژامبون، سوسیس، غذاهای کنسرو شده و یا یخ‌زده پرهیز کنند.

عبدالعزیزی خاطرنشان کرد: آشامیدنی‌های رژیمی ممکن است کم‌کالری باشند، اما حاوی نمک هستند.