

مصرف نمک کم مضر است



تا کنون تصور می‌شد که مصرف زیاد نمک خطر ابتلاء به بیماری فشار خون بالا را افزایش می‌دهد. پژوهشگران اکنون به شناخت حیرت‌انگیزی دست یافتند: افرادی که کم نمک می‌خورند بیشتر در اثر ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق می‌میرند.

تا کنون تصور می‌شد که مصرف زیاد نمک خطر ابتلاء به بیماری فشار خون بالا را افزایش می‌دهد. پژوهشگران اکنون به شناخت حیرت‌انگیزی دست یافتند: افرادی که کم نمک می‌خورند بیشتر در اثر ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق می‌میرند.

از قرار معلوم کمبود نمک برای فعالیت قلب و عروق مضر است. این نتیجه غافلگیر کننده، حاصل یک تحقیق بلندمدت در دانشگاه لوون بلژیک است. در این تحقیق بیش از ۳۶۰۰ فرد داوطلب سالم شرکت کردند. پزشکان با توجه به میزان نمک در ادرار این افراد، مقدار نمکی که هر فرد مصرف کرده را تخمین زدند.

این پزشکان متوجه شدند مصرف اندک نمک با افزایش ضریب خطر مرگ به دلیل ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق ربط دارد. این در حالی است که در مقابل، مصرف بیش از حد متعادل نمک، چنین اثری ندارد. پزشکان بلژیکی نتیجه تحقیق خود را در مجله تخصصی JAMA منتشر کردند.

کم شدن مصرف نمک و افزایش بیماری‌های قلبی

در این تحقیق هیچ نشانی مبنی بر این که مصرف اندک نمک موجب کاهش فشار خون می‌شود، ثبت نشده است. برعکس، پزشکان دانشگاه لوون در بلژیک متوجه شدند که هر چه میزان نمک در ادرار افراد کمتر می‌شود، آمار بیماری‌های قلب و عروق بالاتر می‌رود.

به گزارش دویچه‌وله، این تحقیق با شرکت ۳۶۸۱ فرد داوطلب که در ابتدای همکاری‌شان با پزشکان ناراحتی قلب و عروق نداشتند صورت گرفته است. هر کدام از این داوطلبان حدود ۸ سال با پزشکان همکاری کرده است. پزشکان نیز با توجه به اطلاعات ثبت شده در پرونده این افراد، آنها را به سه گروه تقسیم کردند.

در گروه نخست که میزان نمک ادرار آنها اندک بود، ۵۰ نفر در طول ۸ سال، در اثر ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق درگذشتند. این درحالی است که آمار مرگ در همین فاصله زمانی در گروه دوم که مصرف نمک متعادل بود ۲۴ نفر و در گروه سوم که نمک زیاد مصرف کردند ۲۰ نفر بود.

این اعداد به ترتیب برابر با ضریب مرگ ۱ / ۴ درصد در گروه نخست، ۹ / ۱ در گروه دوم و ۸ / ۰ در گروه سوم است. با توجه به اطلاعات ثبت شده در این تحقیق، پژوهشگران جدولی برای اثر نمک بر شکل‌گیری بیماری فشار خون بالا تنظیم کردند. نکته مهم اینجاست که بر اساس این جدول، مصرف نمک اثر چندانی بر ابتلا به بیماری فشار خون بالا ندارد.

#171; مصرف بالای نمک موجب افزایش طول عمر نمی‌شود»

پژوهشگران توضیح می‌دهند که میزان فشار خون درون رگ‌ها با عملکرد عضلات قلب ارتباط دارد. عضله قلب پیش از پمپ خون به درون رگ‌ها منقبض می‌شود. فشاری که عضله منقبض شده برای پمپ خون از خود آزاد می‌کند تعیین کننده فشار خون است. پژوهشگران دانشگاه لوون در مقاله خود در مورد نتیجه تحقیقشان خاطر نشان کردند که هر چه میزان نمک ادرار بیشتر باشد فشار آزاد شده در اثر عملکرد این عضله هم بیشتر می‌شود.

در این مقاله در ادامه آمده است: #171;البته هیچ نشانی وجود ندارد که ثابت کند مصرف بالای نمک موجب افزایش طول عمر یا سلامت بیشتر می‌شود. در مقابل اما تحقیق ما نشان می‌دهد که مصرف اندک نمک احتمال مرگ، به دلیل ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق را افزایش می‌دهد.»