

«پتاسیم» ناجی بدن در برابر نمک زیاد

با وجود هشدارهای مکرر درباره خطرات نمک، بسیاری از مردم همچنان بیش از حد مجاز از آن استفاده می‌کنند. اما پژوهشی تازه نشان می‌دهد که مصرف بیشتر پتاسیم می‌تواند راهی ساده برای کاهش برخی از آسیب‌های ناشی از نمک زیاد باشد.



با وجود هشدارهای مکرر درباره خطرات نمک، بسیاری از مردم همچنان بیش از حد مجاز از آن استفاده می‌کنند. اما پژوهشی تازه نشان می‌دهد که مصرف بیشتر پتاسیم می‌تواند راهی ساده برای کاهش برخی از آسیب‌های ناشی از نمک زیاد باشد. به گزارش ایسنا، نمک، یکی از پرمصرف‌ترین افزودنی‌های غذایی، در صورت مصرف زیاد می‌تواند سلامت رگ‌های خونی را به خطر اندازد و زمینه ساز بیماری‌های قلبی شود. در حال حاضر، راهنمای غذایی رسمی آمریکا مصرف روزانه بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم را توصیه نمی‌کند، اما آمارها نشان می‌دهند که مصرف واقعی بسیاری از مردم، بیش از این مقدار است. این یعنی بخش زیادی از جامعه در معرض خطر پنهان مصرف بالای نمک قرار دارند.

در مقابل، پتاسیم ماده‌ای معدنی است که در میوه‌ها و سبزیجات به وفور یافت می‌شود و به کاهش فشار خون و دفع سدیم اضافی از بدن کمک می‌کند. به همین دلیل، توجه به نقش آن در رژیم غذایی می‌تواند اهمیت زیادی در سلامت عمومی داشته باشد، به ویژه برای کسانی که نمی‌توانند مصرف نمک خود را کاهش دهند یا علاقه زیادی به غذاهای شور دارند.

در این زمینه، پژوهشگرانی از دانشگاه دلاور آمریکا، مطالعه‌ای با محوریت تأثیر مصرف پتاسیم بر آسیب‌های ناشی از نمک زیاد انجام داده‌اند. این مطالعه که در چارچوب نشست سالانه انجمن فیزیولوژی آمریکا ارائه شده، به بررسی روشی نوین برای مقابله با اثرات منفی رژیم غذایی پرنمک پرداخته است.

در این تحقیق، ۱۹ فرد سالم و جوان که فشار خون شان در برابر رژیم غذایی پرنمک تغییر نمی‌کرد، در سه چرخه ۱۰ روزه، رژیم‌های مختلفی شامل ترکیب‌های متفاوتی از سدیم و پتاسیم را تجربه کردند. در هر چرخه، شاخص‌هایی از عملکرد رگ‌های خونی و میزان التهاب در بدن شرکت‌کنندگان اندازه‌گیری شد.

یافته‌ها نشان دادند زمانی که رژیم غذایی حاوی سدیم بالا و پتاسیم متوسط بود، شاخص‌های التهابی افزایش یافتند. اما در شرایطی که میزان پتاسیم بالا بود حتی با وجود سدیم زیاد، این شاخص‌ها به سطحی مشابه با رژیم کم نمک کاهش یافتند.

نتایج فوق نشان می‌دهند که پتاسیم می‌تواند اثرات منفی نمک را کاهش دهد.

بر این اساس، محققان نتیجه گرفتند که به جای تلاش‌های بی‌نتیجه برای کاهش مصرف نمک در سطح عمومی، تشویق مردم به مصرف بیشتر پتاسیم - مثلاً با مصرف میوه‌ها، سبزیجات، و حبوبات - می‌تواند راهکار مؤثرتری باشد. این موضوع به ویژه برای گروه‌هایی مانند افراد مبتلا به فشار خون بالا یا زنان یائسه که در معرض خطر بیشتر بیماری‌های قلبی هستند، اهمیت ویژه‌ای دارد.

این مطالعه همچنین بر این نکته تأکید دارد که مقدار فعلی توصیه شده پتاسیم برای بزرگسالان ممکن است نیاز به بازبینی داشته باشد. یافته‌های جدید می‌توانند مقدمه‌ای برای بازنگری در راهنمای تغذیه‌ای در زمینه مصرف پتاسیم باشند تا سلامت قلبی عروقی جمعیت ارتقا یابد.