

نمک علیه مغز و استخوان

کم‌تحرکی و نمک بیش از حد برای قلب مضرات فراوانی به همراه دارند اما تحقیقی جدید نشان می‌دهد که آنها برای مغز هم دردسرساز خواهند بود.



سدیم اضافی، مغز و استخوان را تهدید می‌کند

نمک علیه مغز و استخوان

کم‌تحرکی و نمک بیش از حد برای قلب مضرات فراوانی به همراه دارند اما تحقیقی جدید نشان می‌دهد که آنها برای مغز هم دردسرساز خواهند بود.

تحقیقی سه ساله بر 1200 نفر از ارتباط برنامه غذایی پرنمک و شیوه زندگی پشت میزنشینی با کاهش شناخت در سنین پیری حکایت دارد. به گفته یکی از پزشکان تغذیه در کانادا، بسیار مهم است که مردم بدانند برای محافظت از مغز در سنین پیری چه کارهایی مؤثر خواهد بود و شیوه زندگی کلید اصلی این کار است. آنها با مطالعه داده‌های افراد 67 تا 84 ساله دریافتند افرادی که مصرف سدیم آنها بالا و تحرک آنها بسیار پایین است در انجام آزمون‌های شناختی ضعیف‌تر از افرادی عمل می‌کنند که مصرف سدیم آنها پایین و شیوه زندگی آنها پرتحرک است.

این تحقیق بر شواهد فزاینده‌ای از مصرف بیش از حد نمک و تبعات جدی آن بر سلامت تأکید می‌کند. واقعیت آن است که مصرف بیش از حد سدیم نه تنها موجب بالا رفتن فشار خون می‌شود بلکه بر سلامت استخوان و قلب نیز تأثیر می‌گذارد. جایگزین کردن غذاهای فراوری شده که دارای مقادیر بالای نمک هستند، با خوراکی‌های طبیعی مانند میوه‌ها و سبزی‌ها آسان‌ترین راه برای پایین آوردن مصرف نمک است.

اگرچه حذف نمک برای سلامتی مفید است، همیشه متناسب بودن عاملی مهم برای حفاظت از قوای شناختی در پیری است. افرادی که به لحاظ جسمانی فعال هستند، صرف‌نظر از مصرف نمکشان ایمن هستند. آنچه مهم است اینکه تلفیق سامانه قلبی و عروقی با فواید ورزش، هر تأثیر منفی مصرف نمک را از بین خواهد برد زیرا افرادی که فعال‌ترند، متناسب‌تر و بنابراین سالم‌تر هستند و بهتر می‌توانند در برابر صدمات بالقوه نمک بیش از حد، مقاومت کنند.