

مصرف زیاد نمك ، آسم را تشدید می‌کند

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مصرف زیاد نمك، بیماری آسم را تشدید می‌کند.



جام جم آنلاین: کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مصرف زیاد نمك، بیماری آسم را تشدید می‌کند.

سعیده معانی افزود: کاهش مقدار مصرف نمك در رژیم غذایی باعث بهبودی التهاب راه‌های تنفسی و افزایش اکسیژن ورودی به جریان خون می‌شود.

معانی با بیان اینکه مصرف بالای نمك باعث کاهش فعالیت‌های ریوی می‌شود، خاطرنشان کرد: غذاهای پر نمك منجر به بروز مشکلاتی مثل فشار خون بالا، تورم ریوی و انسداد مسیر تنفسی می‌شود.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تصریح کرد: مصرف زیاد همچنین باعث افزایش احتباس مایعات در بدن می‌شود و کاهش آن در این شرایط حدود دو لیتر از مایعات بدن (دو کیلو گرم از وزن بدن) را کاهش می‌دهد.

معانی افزود: در بسیاری از خانم‌هایی که دچار ورم قوزک پا و تنگ شدن انگشت در دستشان هستند، با کاهش مصرف نمك در غذای خود، ورم بدن آنها بسیار کاهش می‌یابد. (ایرنا)