

افراد مبتلا به آسم کمتر نمک مصرف کنند

سعیده معانی کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: نمک یکی از موارد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است.



سلامت نیوز : سعیده معانی کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: نمک یکی از موارد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا ؛ معانی افزود: مطالعات متعدد نشان داده است که کاهش مصرف نمک، همراه با سایر عوامل درمانی آسم، در بهبود این بیماری مؤثر و مفید است. وی در باره دیگر عوارض مصرف نمکگفت: مصرف نمک، باعث افزایش احتباس مایعات در بدن می‌شود و کاهش مصرف نمک در این شرایط، حدود 2 لیتر از مایعات بدن را کاهش می‌دهد.

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: در بسیاری از خانم‌هایی که دچار ورم قوزک پا و تنگ شدن انگشتر در دستشان هستند، با کاهش مصرف نمک در غذای خود، ورم بسیار کاهش می‌یابد. معانی، نمک آشپزخانه که زمان طبخ یا سر سفره به غذا اضافه می‌شود را مهمترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی برشمرد و گفت: انواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس و همبرگر، انواع کنسرو خورش‌ها، کنسرو سبزیجات و انواع تنقلات شور مانند چیپس و پفک منابع دریافت نمک هستند که برای سلامتی نیز مضر است.