

نمک را به طور کامل حذف نکنید

بخش عمده نمک دریافتی ما به صورت ناخودآگاه و از طریق غذاهای آماده و فست فودها می باشد.

**سلامت نیوز: بخش عمده نمک دریافتی ما به صورت ناخودآگاه و از طریق غذاهای آماده و فست فودها می باشد.**

تحقیقات انجام شده در دانشگاه آیووا در آمریکا نشان می دهند که نمک یک ماده طبیعی ضد افسردگی بوده و موجب بهبود خلق و خو می شود. محققان معتقدند اگر نمک به میزان متعادل مصرف شود، به بهبود علائم افسردگی کمک می کند. البته این نکته را نیز باید مدنظر داشت که مصرف بیش از حد نمک خطر افزایش فشارخون و ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را تشدید می کند.

برای انجام این مطالعه موش های آزمایشگاهی مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد عدم دریافت مقادیر کافی نمک موجب می شود که موش ها از انجام کارهایی که به طور طبیعی از آن لذت می برند، دوری کنند و این حالت نشان دهنده علائم افسردگی در آنها می باشد. در ادامه این بررسی مشاهده شد انسان ها نیز با وجود آگاهی از عوارض مصرف زیاد نمک، باز هم برای بهبود روحیه و خلق و خوی خود نمک بیشتری به غذاها اضافه می کنند.

از آنجایی که بخش عمده نمک دریافتی ما به صورت ناخودآگاه و از طریق غذاهای آماده و فست فودها می باشد، باید در مصرف نمک احتیاط کنیم. مرکز استانداردهای غذایی انگلستان اعلام نموده است که بزرگسالان نباید بیش از 6 گرم نمک در روز مصرف کنند.

شرح و نتایج این تحقیق در نشریه روانشناسی و رفتار به چاپ رسیده است.