

غذای شور عامل پیری نوجوانان چاق

بر اساس تحقیقات ارایه شده در انجمن قلب آمریکا، غذای شور باعث بروز پیری زودرس در نوجوانانی می شود که اضافه وزن دارند.



بر اساس تحقیقات ارایه شده در انجمن قلب آمریکا، غذای شور باعث بروز پیری زودرس در نوجوانانی می شود که اضافه وزن دارند. برای اولین بار است که مصرف سدیم و تاثیر مستقیم آن روی کروموزوم مورد مطالعه قرار گرفته است. محافظ روی کروموزوم بر اثر افزایش سن کوتاه می شود و سدیم سرعت این روند را افزایش می دهد. به طور کلی غذای شور و نمک باعث پیری سلول ها می شود ولی این روند در افراد چاق سریعتر است. روند سریع پیری سلول های باعث آسیب جدی به قلب و مغز می شود. در این تحقیق، 766 نوجوان 14 تا 18 ساله مورد بررسی قرار گرفته اند و نتایج حاکی از آن است که طول محافظ کروموزوم نوجوانانی که بیش از حد مجاز نمک مصرف می کنند، کوتاه تر است. انجمن قلب آمریکا دو قاشق چای خوری سر خالی نمک را برای نوجوانان مجاز دانسته است. مهمترین عامل افزایش نمک در وعده های غذایی استفاده از غذای آماده و کنسروی و میان وعده های ناسالم است. کودکانی که اضافه وزن دارند و نمک زیاد مصرف می کنند، علاوه بر فشار خون و مشکلات عصبی، از بهره هوشی کمتری نیز برخوردارند و موفقیت چندانی در مدرسه کسب نمی کنند و این امر باعث سرخوردگی بیشتر آنان می شود. (ایرنا)