

## پیشگیری از سکته با کاهش مصرف نمک

نتایج یک مطالعه نشان می دهد که کاهش مصرف نمک موجب پیشگیری از ابتلا به هزاران سکته قلبی و مغزی در سال می شود.



نتایج یک مطالعه نشان می دهد که کاهش مصرف نمک موجب پیشگیری از ابتلا به هزاران سکته قلبی و مغزی در سال می شود.

این مطالعه نشان داد که در فاصله زمانی میان سال های 2003 تا 2011 که طرح هایی برای کاهش مصرف نمک در جهان آغاز شد، متوسط مصرف نمک 15 درصد کاهش یافت به طوری که از 9.5 گرم در روز به 8.1 گرم در روز رسید. دانشمندان همچنین متوجه شدند که در نتیجه کاهش مصرف نمک شمار تلفات ناشی از بیماری قلبی 40 درصد و شمار افراد مبتلا به سکته مغزی 42 درصد کاهش یافت و متوسط فشار خون نیز به طور قابل توجهی کاهش یافت. در دهه گذشته صنعت غذایی در معرض اهدافی برای کاهش میزان مصرف نمک قرار گرفت. در نتیجه این اهداف، میزان نمک یافت شده در مواد غذایی مانند نان 20 تا 40 درصد کاهش یافت.

همچنین با آگاه شدن مردم نسبت به خطرات مصرف نمک، فروش نمک نیز کاهش یافت. به طوری که برای مثال در انگلیس متوسط مصرف نمک یک فرد به یک چهارم قاشق غذا خوری در روز کاهش یافت. بر اساس این مطالعه، این میزان کاهش موجب پیشگیری از 18 هزار مورد سکته قلبی و مغزی در سال شد. با این وجود دانشمندان هشدار می دهند که هنوز صنعت غذایی باید اقدامات بیشتری برای محافظت از سلامت عمومی انجام دهد.

«گراهام مک جرج» متخصص قلب و عروق در دانشکده پزشکی «بارتز» در لندن گفت: کاهش تدریجی میزان مصرف نمک در غذاهای روزانه موجب کاهش میزان مصرف نمک میلیون ها نفر شد بدون این که خود این افراد خبر داشته باشند. وی افزود: کاهش نمک در غذاهای مورد علاقه مردم عامل اساسی کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی - عروقی در سال های اخیر بوده است.

به گفته محققان، نمک عامل اساسی ابتلا به فشار خون بالا است که این به نوبه خود بزرگترین عامل ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی است. (ایرنا)