



نمک باید از سفره غذای ایرانی‌ها حذف شود

یک متخصص تغذیه گفت: «بر اساس توصیه پزشکان متخصص، نمک باید از سر سفره غذا حذف و مصرف آن به حداقل برسد»...

یک متخصص تغذیه گفت: «#171 بر اساس توصیه پزشکان متخصص، نمک باید از سر سفره غذا حذف و مصرف آن به حداقل برسد»؛

دکتر ناصر کلانتری در گفتگو با خبرنگار سامانه خبری #171 سلامت نیوز؛ اظهار داشت: «#171 نمک سلامت انسان را به خطر می‌اندازد و بر اساس توصیه پزشکان متخصص، نمک باید از سر سفره غذا حذف و مصرف آن به حداقل برسد و ریختن نمک در حلق پس از اتمام غذا به هیچ عنوان قابل قبول و علمی نیست»؛

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه کشور ما از لحاظ مصرف نمک در وضعیت خطرناکی قرار دارد گفت: «#171 مقدار نمک موجود در مواد اولیه هنگام طبخ نیاز بدن را تأمین می‌کند ولی در کشور ما بدون توجه به هشدار پزشکان غذا شور و پر نمک پخته می‌شود»؛

وی ادامه داد: «#171 با تجمع میزان سدیم و آب در بدن، فشار خون نیز بالا می‌رود و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی افزایش می‌یابد»؛

این عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی اظهار داشت: «#171 متأسفانه به دلیل مصرف بالای نمک جمعیت میانسال و بزرگسال کشور درگیر فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی هستند و روز به روز به این آمار افزوده می‌شود»؛

کلانتری تصریح کرد: «#171 به منظور پیشگیری از افزایش فشار خون و ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی توصیه می‌شود میزان مصرف نمک به حداقل برسد تا در آینده با مشکل مواجه نشویم»؛