

نمک تاثیری بر فشار خون ندارد

یکی از چاشنی‌های مشهور دنیا که قاتل انسان‌ها لقب گرفته بود به تازگی بی‌اثر بر سلامت آن‌ها شناسایی شده است.



یکی از چاشنی‌های مشهور دنیا که قاتل انسان‌ها لقب گرفته بود به تازگی بی‌اثر بر سلامت آن‌ها شناسایی شده است. نتایج تحقیق بر روی بیش از ۸ هزار فرد بزرگسال فرانسوی نشان داده است که مصرف نمک هیچ ارتباطی با افزایش فشار خون در افراد ندارد.

فشار خون بالا یکی از بیماری‌های مزمن غیر واگیر شایع در سراسر جهان است و همه ساله میلیون‌ها نفر به مبتلایان به این بیماری اضافه می‌شوند.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، محققان دریافته‌اند یکی از اصلی‌ترین عوامل افزایش فشار خون در افراد شاخص وزن با «BMI» بدن آن‌ها است که چنانچه بیشتر از حد مجاز باشد باعث افزایش فشار خون آن‌ها می‌شود.

کارشناسان مصرف میوه و سبزی و همین‌طور ورزش را از جمله عوامل کاهش فشار خون نام برده‌اند. (باشگاه خبرنگاران)