

عامل ابتلا به فشار خون، قند یا نمک

یک مطالعه که به تازگی انجام شده نشان می دهد که عامل ابتلا به فشار خون بالا، قند است نه نمک.



یک مطالعه که به تازگی انجام شده است نشان می دهد که عامل ابتلا به فشار خون بالا، قند است نه نمک.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، محققان آمریکایی استدلال می کنند که سطح بالای قند بر یک منطقه مهم از مغز اثر می گذارد که باعث سریع شدن ضربان قلب و افزایش فشار خون می شود.

از سوی دیگر محققان با اشاره به مطالعه دیگری که به تازگی بر روی هشت هزار و 670 بزرگسال فرانسوی انجام شده می گویند: هیچ ارتباطی میان مصرف نمک و ابتلا به فشار خون بالا وجود ندارد.

این در حالی است که سال ها به مردم توصیه می شود که مصرف نمک خود را کاهش دهند و میزان مصرف آن را به روزی یک قاشق چایخوری محدود کنند.

اما در مقاله ای که در مجله آمریکایی Cardiology منتشر شده است محققان به ریاست دکتر «جیمز دی نیکولانتینو» نوشته اند: عامل واقعی ابتلا به فشار خون بالا، قند است نه نمک.

مطالعات دیگری که آنها نیز در مقیاس بزرگ انجام شده نشان می دهد که قند نسبت به سدیم ارتباط بسیار قویتری با ابتلا به فشار خون دارد.

وی خاطر نشان می کند که تشویق مردم به مصرف کردن محدود شکر، استراتژی رژیم غذایی بهتری برای کنترل فشار خون است.

حدود یک چهارم بزرگسالان در انگلیس به فشار خون بالا مبتلا هستند و فشار خون بالا خطر سکته مغزی و بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

به گزارش هلت، محققان آمریکایی معتقدند که سطح بالای قند بر منطقه مهمی از مغز به نام هیپوتالاموس تاثیر می گذارد که باعث سریع شدن ضربان قلب و افزایش فشار خون می شود.

آنها همچنین تصور می کنند که سطح بالای قند خون باعث می شود که بدن ما انسولین بیشتری تولید کند که آن نیز به نوبه خود موجب تسریع ضربان قلب می شود.