

ارتباط نمک با سردرد!

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد کاهش میزان مصرف نمک می‌تواند تا یک سوم احتمال ابتلا به سردرد را کاهش دهد.



همیشه‌ری آنلاین: نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد کاهش میزان مصرف نمک می‌تواند تا یک سوم احتمال ابتلا به سردرد را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، در این بررسی مشخص شد افرادی که میزان نمک مصرفی خود را به سه گرم در روز کاهش می‌دهند، کمتر سردرد می‌گیرند. کارشناسان معتقدند کاهش میزان مصرف نمک احتمال ابتلا به سردرد را پایین می‌آورد زیرا به تنظیم فشارخون و فشار نبض (اختلاف بین فشار سیستولیک و دیاستولیک) کمک می‌کند. این تاثیر حتی در افراد سالم که فشارخون بالا ندارند نیز دیده می‌شود.

در این بررسی از 400 نفر درخواست شد به صورت اتفاقی از دو نوع رژیم یکی با میزان چربی پایین و شامل میوه‌ها، سبزیجات و محصولات لبنی کم‌چرب و دیگری رژیم غذایی غربی استفاده کنند. همچنین از آنان درخواست شد برای یک دوره مشخص 9 گرم نمک در طول روز مصرف کنند سپس این میزان به شش گرم و در پایان به سه گرم در روز کاهش یافت.

همچنین در پرسشنامه‌هایی در مورد عوارض جانبی همچون سردرد، نفخ معده، خشکی دهان، تشنگی بیش از حد، خستگی، سردردهای خفیف و حالت تهوع سوالاتی از این افراد پرسیده شد. متخصصان این مطالعه مشاهده کردند کاهش میزان نمک مصرفی از 9 گرم به سه گرم در روز میزان ابتلا به سردرد را تا 31 درصد پایین می‌آورد.

به گزارش ایسنا به نقل از روزنامه دیلی میل، به گفته متخصصان به همین دلیل به افراد توصیه می‌شود به منظور آنکه کمتر دچار سردرد شوند میزان نمک مصرفی روزانه را کاهش دهند.