

تاثیر مصرف بیش از حد نمک بر مغز

مطالعات محققان دانشگاه دلاور در امریکا نشان می دهد، مصرف بیش از حد نمک نه تنها با مشکلاتی مانند فشار خون، تهدید سلامت قلب، کلیه و ... در ارتباط است بلکه تاثیر مخربی نیز بر مغز انسان دارد.



مطالعات محققان دانشگاه دلاور در امریکا نشان می دهد، مصرف بیش از حد نمک نه تنها با مشکلاتی مانند فشار خون، تهدید سلامت قلب، کلیه و ... در ارتباط است بلکه تاثیر مخربی نیز بر مغز انسان دارد. به گزارش خبرگزاری مهر، تاکنون به کرات از مضرات نمک بر بدن گفته شده اما مطالعات محققان نشان می دهد که مصرف بیش از حد نمک بر مغز و ذهن انسان نیز تاثیر مخرب و سوء دارد.

بدن انسان برای انجام فعالیت های خود به مصرف روزانه حدودا ۵ گرم سدیم نیاز دارد اما مصرف بیش از حد سدیم نه تنها فشار خون را به دنبال دارد بلکه تهدید جدی برای سلامت قلب و استخوان نیز محسوب می شود. مصرف بیش از حد سدیم باعث مختل شدن فعالیت مدارهای مغزی شده که وظیفه کنترل فشار خون را برعهده دارند.

زمانی که مصرف نمک در حد متعادل باشد، مدار مغزی که میزان فشار خون را تشخیص و سلول های عصبی VP را کنترل می کند، باعث جلوگیری از ترشح موادی می شود که افزایش فشار خون را به دنبال دارند اما در صورتی که مصرف نمک زیاد باشد، این مدار قادر به کنترل فعالیت سلول های عصبی و همینطور ترشحات آن نخواهد بود در نتیجه با افزایش فشار خون بروز می کند.

در پایان، محققان مصرف متعادل نمک را توصیه می کنند.