

• آیا کاهش مصرف نمک برای سلامتی مضر است؟

نتایج بدست آمده در یک مطالعه نشان می دهد رژیم غذایی کم نمک برای سلامتی سودمند نیست و ممکن است خطر بروز بیماری های قلبی- عروقی را افزایش دهد.

• مصرف نمک

نتایج بدست آمده در یک مطالعه نشان می دهد رژیم غذایی کم نمک برای سلامتی سودمند نیست و ممکن است خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی را افزایش دهد.

متخصصان دانشگاه «مک مستر» کانادا اظهار داشتند: تنها افرادی باید از میزان نمک مصرفی خود بکاهند که به فشار خون بالا مبتلا هستند یا از سطح بالایی از نمک مصرف می کنند.

در این بررسی بیش از 130 هزار نفر از 49 کشور شرکت داشتند که بر رابطه آنها بین مصرف نمک، فشار خون و مشکلات جسمی دیگر همچون بیماری های قلبی، سکته مغزی و مرگ زودهنگام تمرکز شده بود. به گفته محققان کانادایی مصرف میزان پایینی از سدیم با ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی مرتبط است.

«آندرو منتی» نویسنده ارشد این مطالعه گفت: درحالیکه در این مطالعه بر اهمیت کاهش مصرف نمک در مبتلایان به فشارخون بالا تاکید شده، اما باید از رساندن مصرف آن به پایین ترین سطح خودداری شود.



• اثرات مفید نمک برای بدن:

1. بیشترین اثر مفید نمک، ثابت کردن ضربان غیر عادی قلب است و به تنظیم فشار خون می کمک می کند .
2. خارج کردن اسیدپتیه زیادی که در بدن به وجود آمده است .
3. حفظ تعادل مقدار قند خون
4. فراهم ساختن انرژی لازم برای بدن
5. کمک به عملکرد صحیح سلول های عصبی
6. جذب مواد مغذی
7. صاف و نرم کردن حنجره و جلوگیری از چسبناک شدن مخاط که معمولا در تنگی نفس دیده می شود .
8. برای بیماری زکام و سینوزیت بسیار مفید است .
9. نمک یک آنتی هیستامین طبیعی می باشد .
10. جلوگیری از کرامپ یا گرفتگی عضلانی
11. جلوگیری از ریزش بزاق در حین خوابیدن
12. برای ساخت استخوان مهم است. یکی از مهم ترین دلایل پوکی استخوان، کمبود نمک و آب می باشد .
13. برای تنظیم خواب مهم است و به عنوان یک هیپنوتیسم طبیعی عمل می کند .
14. نمک قسمتی از درمان بیماران دیابت ی می باشد .
15. استفاده از نمک بر روی زبان، موجب توقف سرفه های خشک می شود.