

نمک چه بلایی بر سرمان می آورد؟

یک تحلیل جدید نشان می‌دهد که جایگزین کردن نمک با کلرید پتاسیم، فشار خون و در نتیجه خطر حمله قلبی، سکته و بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر «بروس نیل»، محقق ارشد و مدیر اجرایی مؤسسه جرج استرالیا، توضیح داد: «بیشتر مردم در کشورهای توسعه یافته نمک خود را از غذاهای آماده و فرآوری شده دریافت می‌کنند.»

وی افزود: «تامین کنندگان باید به جای فروش نمک معمولی از نمک غنی از پتاسیم استفاده کنید و به این ترتیب مردم از مزایای آن بهره مند خواهند شد.»

نیل گفت: «با جایگزینی کلرید پتاسیم در مقادیر مختلف به جای کلرید سدیم (نمک معمولی غذا)، فشار خون افراد و خطر سکته مغزی، حمله قلبی و سایر عوارض فشار خون بالا به طور چشمگیری کاهش می‌یابد.»

آخرین یافته‌ها بر اساس یک مطالعه بزرگ در روستاهای چین بود که با استفاده از یک جایگزین نمک غنی شده با پتاسیم، کاهش چشمگیری در حملات قلبی و سکته مغزی نشان داد.

اما تیم به این فکر کرد که آیا نتایج مشابهی در سایر کشورها و جمعیت‌ها نیز دیده می‌شود. بنابراین نیل و همکارانش نتایج ۲۱ مطالعه منتشر شده را که شامل نزدیک به ۳۰,۰۰۰ نفر بود، بررسی کردند. این مطالعات در اروپا، منطقه غربی اقیانوس آرام، قاره آمریکا و آسیای جنوب شرقی انجام شد.

مقدار کلرید سدیم در جایگزین‌های نمک از ۳۳٪ تا ۷۵٪ و مقدار کلرید پتاسیم از ۲۵٪ تا ۶۵٪ متغیر بود. تجزیه و تحلیل نشان داد که جایگزین‌های نمک فشار خون را در همه شرکت کنندگان کاهش می‌دهند.

کاهش فشار خون سیستولیک نزدیک به ۵ میلی متر جیوه و کاهش فشار خون دیاستولیک تقریباً ۲ میلی متر جیوه بود.

هر میزان کاهش ۱۰ درصدی در کلرید سدیم در جایگزین نمک با کاهش ۱.۵ میلی متر جیوه در فشار خون سیستولیک و کاهش حدود ۱ میلی متر جیوه در فشار خون دیاستولیک مرتبط بود.

تجزیه و تحلیل‌های بیشتر نشان داد که جایگزین‌های نمک خطر مرگ زودهنگام را تا ۱۱ درصد، بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۱۳ درصد و خطر حمله قلبی یا سکته را تا ۱۱ درصد کاهش می‌دهند.

تیم تحقیق همچنین دریافته‌اند که برای اکثر مردم استفاده از پتاسیم بی خطر است.

به گفته محققان، «با این حال، جایگزین‌های نمک زمانی که شرایطی مانند بیماری کلیوی، بیماری قلبی، فشار خون بالا، بیماری کبد یا دیابت دارید، می‌توانند خطرناک باشند.»

این بیماری‌های مزمن گاهی اوقات می‌توانند سطح پتاسیم را در خون افزایش دهند و پتاسیم موجود در جایگزین‌های نمک می‌تواند به طور خطرناکی تعادل را برهم زند.

و استفاده از جایگزین‌های نمک در حین مصرف برخی داروها، به ویژه مهارکننده‌های ACE و دیورتیک‌های نگهدارنده پتاسیم، می‌تواند سطح پتاسیم خون را بیش از حد بالا ببرد.

محققان می‌گویند: «اثر بخشی جایگزین‌های نمک در بین جمعیت‌های مختلف، به عنوان مکملی برای درمان پزشکی و تغییرات سبک زندگی از جمله ورزش، یک یافته عالی است.»