

افزایش استرس با مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک باعث افزایش سطح استرس در بدن می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، نتایج یک مطالعه جدید دانشگاه ادینبورگ انگلستان نشان داد مصرف بیش از حد مواد غذایی شور می‌تواند منجر به افزایش سطح استرس شود.

محققان دریافتند زمانی که موش‌ها با رژیم غذایی پر نمک تغذیه می‌شوند، سطح هورمون استرس ۷۵ درصد افزایش می‌یابد.

کارشناسان امیدوارند یافته‌های آن‌ها بازنگری در سیاست‌های بهداشت عمومی در مورد مصرف نمک را تشویق کند که در نهایت می‌تواند تولیدکنندگان را به کاهش میزان سدیم در مواد غذایی فرآوری شده سوق دهد.

در حالی که انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که بزرگسالان باید کمتر از چهار گرم نمک در روز مصرف کنند، اکثر مردم بیش از ۲ برابر این مقدار را به طور منظم مصرف می‌کنند.

محققان افزودند: مصرف زیاد نمک باعث بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود و ممکن است در ابتلاء به بیماری‌های خودایمنی، برخی سرطان‌ها و اختلالات شناختی موثر باشد.

خطرات سلامتی ناشی از مصرف بیش از حد نمک به خوبی ثابت شده اما تاثیرات مهم آن بر رفتار افراد نامشخص باقی مانده است. برای بررسی کارشناسان روی موش‌هایی تمرکز کردند که از رژیم غذایی پر نمک تغذیه می‌شدند و با آنچه بیشتر انسان‌ها مصرف می‌کنند، قابل مقایسه بود.

نتایج نشان داد رژیم غذایی نمکی باعث افزایش سطح هورمون استرس در بین موش‌ها و ۲ برابر شدن پاسخ هورمونی آن‌ها به استرس محیطی شد. علاوه بر این مصرف زیاد نمک باعث افزایش فعالیت ژن‌هایی می‌شود که پروتئین‌هایی در مغز تولید و نحوه واکنش بدن به استرس را کنترل می‌کنند.

کارشناسان عنوان کردند که مطالعات بیشتری در حال انجام است تا بررسی شود که آیا نمک اضافی منجر به تغییرات رفتاری دیگری مانند اضطراب و پرخاشگری می‌شود یا خیر.

پروفسور متیو بیلی گفت: درک اینکه چگونه غذای پر نمک سلامت روان ما را تغییر می‌دهد گام مهمی برای بهبود سلامتی است. ما می‌دانیم که خوردن نمک زیاد به قلب، رگ‌های خونی و کلیه‌های ما آسیب می‌رساند. این مطالعه اکنون به ما می‌گوید که نمک زیاد در غذای ما نحوه مدیریت استرس مغز را نیز تغییر می‌دهد.

یافته‌های این مطالعه در مجله Cardiovascular Research منتشر شده است.

منبع: انتخاب