ملح أقل= حياة أجمل وصحة أفضل



أكّد باحثون أمريكيون أن خفض كمية الملح في الطعام قليلاً يمكن أن ينقذ حياة الآلاف من الناس سنوياً.

وأفادت دراسة حديثة بأن خفض الأمريكيين لكمية الملح في طعامهم بواقع ثلاثة جرامات يومياً يمكن أن يؤدي إلى المحافظة على صحتهم بصورة كبيرة، كما أنّه يمكن أن يقلص حجم نفقات النظام الصحي الأمريكي بنحو 10 إلى 24 مليار دولار سنوياً.

ويبلغ متوسّط كمية ملح الطعام التي يتناولها الرجال في أمريكا 10.4 جرام يومياً مقارنة بـ7.3 جرام للنساء؛ وهي نسبة أعلى على سبيل المثال منها في ألمانيا حسب الدراسات الرسمية.

وغالباً ما تكثر نسبة الملح فوق المعتاد في الأطعمة الجاهزة والسريعة، وتؤكّد الدراسة أنّ ارتفاع نسبة الملح في الطعام يؤدّي إلى ارتفاع ضغط الدم وإصابة القلب بعدة أمراض.

كما يتوافق الاستهلاك الزائد للملح مع تزايد خطر الإصابة بأمراض الكلى وسرطان المعدة وهشاشة العظام، ويرى الخبراء أنّ الاستهلاك الأمثل للملح هو 3.8 جرام يومياً.