دراسة تكشف الدور الحقيقي لملح الطعام بالموت المبكر!

أكدت دراسة جديدة أن تجنب ملح الطعام واستبداله بمكملات منخفضة الصوديوم يمنع السكتات الدماغية والنوبات القلبية والموت المبكر.

وتم التوصل إلى هذا الاستنتاج من قبل علماء من معهد للعلوم الحيوية في ولاية جورجيا الأمريكية، الذين نشروا نتائج الدراسة في مقال نشر في مجلة "نيو إنجلاند" الطبية.

ويرتبط تناول كميات كبيرة من الصوديوم وانخفاض تناول البوتاسيوم بارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والوفاة المبكرة. من المعروف أن بدائل الملح تخفض ضغط الدم، لكن تأثيرها على أمراض القلب والسكتة الدماغية والوفاة بقي غير واضح.

وشملت الدراسة 21 ألف بالغ مصاب بجلطة دماغية أو ضغط دم سيئ السيطرة من 600 قرية في المناطق الريفية في خمس مقاطعات في الصين. تم تزويد المتطوعين بكميات كافية من بدائل الملح للطهي (حوالي 20 جرامًا لكل شخص).

وعلى مدار ما يقرب من خمس سنوات من المراقبة، أصيب أكثر من ثلاثة آلاف شخص بسكتة دماغية. ومع ذلك، بالنسبة لأولئك الذين استخدموا بدائل الملح، انخفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 14%، والأمراض القلبية الوعائية بنسبة 13%، والوفاة المبكرة بنسبة 12%.

وعلى مستوى العالم، يمكن منع حوالي 400 ألف حالة وفاة مبكرة سنويًا من خلال استهلاك بدائل الملح عوضا عن الملح الطبيعي.