

نخيل نيوز

دراسة: إضافة الملح بشكل منتظم.. تزيد من خطر الإصابة بـ"السكري"



نخيل نيوز/ متابعة

كشفت صحيفة "ذا إندبندنت" البريطانية عن أحدث الدراسات التي أكدت وجود ارتباط بين إضافة الملح بشكل منتظم إلى الطعام وزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وبحسب البيانات التي جمعت من أكثر من 400 ألف بالغ في المملكة المتحدة، فإن الأشخاص الذين يستهلكون كميات أعلى من الملح يواجهون خطراً مرتفعاً بنسبة تصل إلى 39% للإصابة بمرض السكري. وأوضح البروفيسور لو تشي، المؤلف الرئيسي للدراسة، أن تقليل تناول الملح يمكن أن يسهم في الوقاية من هذا المرض، مع التشديد على أن استخدام الأعشاب والتوابل يمكن أن يكون بديلاً صحياً لإثراء النكهات دون الحاجة إلى إضافة الملح.

وأضاف البروفيسور تشي أن استبعاد الملح من النظام الغذائي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم. تم استنتاج هذه النتائج من تحليل البيانات المأخوذة من قاعدة بيانات على الإنترنت تضم معلومات صحية ونمط حياة لنحو نصف مليون بريطاني، وتم مراعاة عوامل متعددة مثل العمر والجنس والعرق والخصائص الجسدية والعادات الصحية. كما أوضح الباحثون أن الزيادة في خطر الإصابة بمرض السكري يمكن أن تعزى جزئياً إلى الارتباط بين استهلاك الملح وزيادة الدهون في الجسم وارتفاع ضغط الدم غير الطبيعي.