

نخيل نيوز ماذا يفعل الملح لأجسامنا؟



نخيل نيوز - متابعة

يجعل الملح مذاق طعامنا أفضل. كما أنه ضروري لحياة الإنسان. فالصوديوم الموجود في الملح ضروري للحفاظ على الكمية الصحيحة من الماء في الجسم، كما أنه يساعد الخلايا على امتصاص العناصر الغذائية.

أهمية الملح

"الملح ضروري للحياة"، هذا ما يلخصه بول بريسليين، أستاذ علوم التغذية في جامعة روتجرز في الولايات المتحدة الأمريكية. "الملح مهم بشكل خاص للخلايا النشطة كهربائياً، والتي تشمل جميع خلايانا العصبية، والدماغ، والعمود الفقري، وجميع عضلاتنا. وهو أيضاً مكون أساسي للجلد والعظام".

ويحذر البروفيسور بريسليين من أنه في نهاية المطاف، إذا لم يكن لدينا ما يكفي من الصوديوم، فإننا سنموت. ويؤدي نقص الصوديوم من الملح إلى انخفاض مستويات صوديوم الدم، الذي يمكن أن يسبب الارتباك والتهيج وضعف ردود الفعل والقيء والنوبات والغيبوبة.

ما هي المخاطر الصحية لنقص الملح في طعامنا؟

توصي منظمة الصحة العالمية بتناول خمسة غرامات من الملح الذي يحتوي على غرامين من الصوديوم بشكل يومي، وهذا يعادل تقريباً ملعقة صغيرة.

لكن متوسط الاستهلاك العالمي يبلغ تقريباً 11 غراماً، وهذا يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وسرطان المعدة والسمنة وهشاشة العظام وأمراض الكلى.

وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن 1.89 مليون شخص يموتون كل عام بسبب الاستهلاك الزائد للملح.

كبار مستهلكي الملح

في العديد من البلدان، يرجع الاستهلاك المفرط للملح إلى الكمية المخفية في الأطعمة المصنعة.

ولكن يمكن أن تكون الأسباب تاريخية أيضاً، فالناس في كازاخستان يستهلكون نحو 17 غراماً من الملح يومياً، أي أكثر من ثلاثة أضعاف الكمية الموصى بها.

كيف يتفاعل الجسم مع الملح؟

عندما نتناول الملح، تقوم براعم التذوق الموجودة على اللسان ومنطقة الحنك الرخو في الحلق باكتشافه. "ثم تذوب أيونات الصوديوم المكونة لبلورات الملح في اللعاب". وتدخل هذه الأيونات إلى خلايا براعم التذوق وتنشط الخلية بشكل مباشر".

نخيل نيوز

ينقل الملح الإشارات الكهربائية التي تكمن وراء الأفكار والأحاسيس، لذا تستثار أجسامنا وعقولنا.

ما مقدار الكمية الزائدة؟

يعتمد التأثير الدقيق لمستويات الملح على الجسم على التركيبة الجينية للفرد.

يعاني أكثر من مليار شخص حول العالم من ارتفاع ضغط الدم، ويمكن أن يساعد تقليل تناول الملح في الوقاية منه وعلاجه.

تقول كلير كولينز، أستاذة علم التغذية في جامعة نيوكاسل في أستراليا: "عندما تتناول الكثير من الملح، فإن أول ما يفعله جسمك هو العمل على تخفيف تركيزه عبر احتباس السوائل، فيرتفع ضغط دمك من أجل ضخ المزيد من السوائل في جسمك".

وقد تكون هذه العواقب مدمرة.

تضيف كولينز: "إذا كنت تعاني من أي ضعف في الأوعية الدموية، مثل تلك الموجودة في الدماغ، فقد تنفجر وتسبب سكتة دماغية".

تختلف كمية الملح الموصى بها من بلد إلى آخر. ويمكن لاختبار البول أن يكشف ما إذا كان جسمك يحتوي على الكثير أو القليل من الملح.

للمساعدة في تقدير كمية الملح التي تتناولها، يمكنك استخدام مفكرة طعام أو تطبيق يحسب محتوى الصوديوم الموضح على ملصقات الأطعمة.

نصائح لتقليل من استهلاكك الملح

حتى لو كانت مستويات الملح لديك مرتفعة، فقد لا يكون تقليل تناول الملح بهذه السهولة.

تحثنا البروفيسورة كولينز على البحث عن الخبز أو المعكرونة أو أي مادة غذائية أخرى تحتوي على أقل نسبة ملح.