

ترند الملح في القهوة قد يهدد قلبك و كليتك... إليك التفاصيل الكاملة



حذر خبراء الصحة من انتشار اتجاه حديث يروج لإضافة الملح إلى القهوة، مؤكدين أن هذه الممارسة قد تشكل خطراً صحياً كبيراً.

وتروج بعض الحسابات على مواقع التواصل الاجتماعي لفكرة أن الملح يجعل القهوة أحلى، ويقلل الحاجة لاستخدام السكر، إلا أن الخبراء يؤكدون أن هذه الممارسة لا تستند إلى أي دليل علمي.

وقالت الدكتورة إلبانور براينت، عالمة النفس من جامعة برادفورد: "الملح يعزز النكهات ويخفف مرارة الكافيين، ما قد يجعل القهوة أحياناً أحلى مذاقاً، لكن استبدال السكر بالملح بهذه الطريقة قد يكون ضاراً، خاصة لمن يشربون عدة أكواب يومياً".

وأضافت أن: "طريقة تفضيل الناس للقهوة تتأثر بالعوامل الوراثية، حيث تحدد الجينات المرتبطة بحاسة التذوق ميل الشخص إلى النكهات المرّة أو الميل لتعديلها بالملح أو السكر".

وأشار خبراء الصحة إلى أن: "الإفراط في تناول الملح مرتبط بارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر أمراض القلب ومشاكل الكلى"، محذرين من أن إضافة الملح بانتظام إلى عدة فناجين من القهوة قد يساهم في تجاوز الحد اليومي الموصى به من الصوديوم.