قد يسبّب الجلطة الدماغية أو السرطان..طبيب يحذّر من الإفراط بتناول "الملح"

قام الطبيب الروسي "ألكسندر مياسنيكوف" بالتحذير من الإفراط باستهلاك الملح، لأنه ممكن أن يصبح سبباً للإصابة بالسرطان أو أمراض الدماغ والجلطات.

وقال "مياسنيكوف"، بحسب وسائل إعلام، "عملياً نستهلك 12 غراماً من ملح الطعام يومياً بدلاً من خمسة غرامات المقررة، وأما من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم والذين أعمارهم فوق 50 سنة فعليهم عدم استهلاك أكثر من 2.5 غرام في اليوم".

وأضاف أن "استهلاك كمية أكبر من الملح ربما يكون له عواقب وخيمة"، لافتاً إلى أن "فائض الملح يؤدي إلى الإصابة بالسرطان والجلطة الدماغية".

وأشار "مياسنيكوف" إلى أنه "بعد أن التقليل من استهلاك الملح في النظام الغذائي اليومي تصبح المعاناة أقل من الوذمة".

ونوه بأنه "يمكن استبدال الملح مع الحفاظ على مستوى الصوديوم في الجسم، بالملح السائل الذي فيه نسبة عالية من الصوديوم، ومع ذلك نصح الطبيب باستبعاد جميع أنواع الملح من النظام الغذائي".

يذكر أن الملح من المواد التي يوصى دائماً بالتقليل منها، في حال وجود مرض ارتفاع ضغط الدم، إضافة إلى ما يؤدي إليه من احتباس للسوائل في الجسم، بحسب ما يؤكد الأطباء دائماً.