

خبيرة تغذية توضح ماسيحدث للجسم عند ترك الملح



كشفت الدكتورة أлина ستيبانوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن التخلي نهائيا عن استخدام الملح في الطعام يسبب زيادة في مستوى التعب والضعف.

وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن الملح ضروري لدعم النشاط الحيوي للجسم.

وتقول، "أيونات الصوديوم الموجودة في الملح تساهم في عملية تقلص الألياف العضلية وفي نقل النبضات العصبية. لذلك فإن التخلي نهائيا عن استهلاك الملح يسبب الشعور بالتعب والضعف واضطرابات عضلية عصبية".

وتضيف الخبيرة، وفقا لتوصيات منظمة الصحة العالمية، يجب ألا تزيد كمية الملح التي يستهلكها الشخص البالغ عن خمسة غرامات في اليوم. وتؤكد على ضرورة امتناع الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية معينة، عن استخدام الملح.

وتقول، "عندما يعاني الشخص من ارتفاع مستوى ضغط الدم، أو الزرق (غلاوكوما) أو السل، أو قصور كلوي أو قرحة المعدة، فإن جسمه غير قادر على معالجة كلوريد الصوديوم، وبالتالي يصبح الملح ضارا في هذه الحالة، ما يسبب تفاقم الحالة المرضية وتتدهور الحالة الصحية العامة، وانخفاض القدرة على العمل والحد من نشاطه الحياتي الطبيعي".