قد تصل إلى الوفاة..أضرار تناول "الملح" بكميات كبيرة على المدى القريب والبعيد

إلا أن للملح مضار على المدى القريب والبعيد تبدأ بالظهور لدى هؤلاء الأشخاص، وبحسب تقرير لموقع healthline، هذه مضار الملح.

مضار الملح على المدى القريب

1-احتباس الماء: حيث يشعر الشخص بحالة من الانتفاخ، والتي يعود سببها لأن الكليتين ترغبان في الحفاظ على توازن ما بين نسب الصوديوم والماء في جسمك، وللقيام بذلك تحتفظ الكلى بالمياه الزائدة كرد فعل على الصوديوم الإضافي الذي تناولته.

2-الشعور بالجفاف والعطش: فتناول الطعام المضاف له كميات كبيرة من الملح، يشعر بالعطش والجفاف، الأمر الذي يدفعك لشرب الماء لتعديل نسبة الصوديوم في الجسم.

3- ارتفاع ضغط الدم: حيث يؤدي ذلك لتدفق حجم دم أكبر عبر الأوعية الدموية والشرايين، مما قد يؤدي

إلى ارتفاع مؤقت في ضغط الدم.

مضار الملح على المدى البعيد

1- ارتفاع ضغط الدم: حيث أكدت الكثير من الأبحاث العلاقة بين الملح وضغط الدم، وعواقبها بخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون نوعا من الحساسية اتجاه الملح.

2- مخاطر الاصابة بسرطان المعدة: أشارت دراسة شملت أكثر من 268 ألف مشارك إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الملح بمعدل 3 غرامات يوميا قد يكون لديهم خطر الإصابة بسرطان المعدة بنسبة تصل إلى 68% أكثر من أولئك الذين يتناولون الملح بمعدل 1 غرام يومياً.

3- الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة: تشير بعض الدراسات إلى أن تناول كميات كبيرة من الملح يسبب ارتفاع ضغط الدم وتصلب الأوعية الدموية والشرايين.

وقد تؤدي هذه التغييرات إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة.