

دراسة تكشف تأثير الملح غير المتوقع على الصحة العقلية



أظهرت دراسة حديثة، أجراها فريق بحثي في جامعة شينجيانغ الطبية الصينية، تأثيرات غير متوقعة لإضافة الملح إلى الطعام على الصحة العقلية.

واستندت الدراسة إلى بيانات من حوالي نصف مليون بالغ بريطاني، حيث كشفت أن الأشخاص الذين يضيفون الملح بانتظام إلى وجباتهم بعد إعداد الطعام، سواء كان ذلك أثناء الطهي أو باستخدام الملح مباشرة قبل الأكل، كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق بنسبة تقارب 40%، مقارنة بمن لا يضيفونه أبداً أو نادراً.

أما بالنسبة لأولئك الذين يضيفون الملح من حين لآخر، فقد تراوحت المخاطر المتزايدة بين 5% و8%.

وأظهر تحليل البيانات أن 9516 شخصاً يعانون من الاكتئاب، في حين يعاني 11796 شخصاً من القلق.

وتنوعت التفسيرات المحتملة لهذا التأثير، حيث يُحتمل أن يكون الملح مسؤولاً عن تسريع عملية

الشيخوخة البيولوجية أو زيادة خطر الإصابة بمشاكل الصحة العقلية.

كما قد يؤثر على هرموني المزاج الرئيسيين، السيروتونين والدوبامين، ما يساهم في حدوث اضطرابات نفسية.

ووفقا للباحثين، فإن دراستهم تعد "الأولى التي تشير إلى وجود آثار سلبية واضحة للملح على خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق عند إضافته إلى الطعام".