دراسة كندية تؤكد فوائد الملح..على عكس المتعارف!

بقيت منظمة الصحة العالمية تنصح بعدم تناول الملح لما له من أضار حيث يرفع ضغط الدم ويزيد مخاطر أمراض القلب والسكتة الدماغية، كما بات الملح على مر عقود متهمًا بالإضرار بصحتنا ومهددا للإنسان وأُخذت عنه نظرة سيئة.

لكن دراسة كندية أثبتت العكس مؤخرا؛ إذ تؤكد أن الملح يمكن أن يكون مفيدا أيضا، كما جاء في موقع "دي فيلت" الألماني. وتوصل الباحثون الكنديون إلى أن زيادة استهلاك الملح أقل ضررا بالصحة مما كان يعتقد سابقا. والأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا قليل الملح سيكونون أيضا أكثر عرضة لخطر الموت في وقت مبكر، وفقا للدراسة الكندية التي ذكرها موقع "تي أولاين" الألماني.

أما نظرية الكمية القصوى البالغة 5 غرامات من ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية، فقد أصبحت اليوم غير قابلة للتطبيق. ووفقا لدراسة العلماء الكنديين، التي نشر فريق البحث -بقيادة أندرو مينتي وسالم يوسف من جامعة ماكماستر بكندا- نتائجها في المجلة الطبية "ذا لانسيت"، فإن كمية تصل إلى 12 غراما من ملح الطعام يوميا غير ضارة بالصحة.

ولم يثبت الباحثون في دراستهم -التي خضع لها حوالي 94 ألف و500 شخص من مختلف الأعمار من 18 دولة مختلفة على مدى 8 سنوات- أن الملح أثر على هؤلاء الأشخاص الخاضعين للاختبار، بل لم يلاحظوا أي خطر للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية، كما كان متداولا من قبل عن خطر الاستهلاك المفرط للملح.

وقال مارتن أودونيل، أحد أعضاء فريق البحث إنه "لا يوجد دليل مقنع على أن الأشخاص الذين يتناولون كميات معتدلة من الصوديوم يحتاجون إلى تقليله للوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية".

ووفقا للدراسة، تناول كميات كبيرة جدا من كلوريد الصوديوم أمر غير صحي، ولكن ليس من الصحي كذلك الخفض الشديد لمقدار تناوله.

فالاستهلاك القليل من الملح يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية، وبالتالي يزيد معدل الوفيات؛ لذلك فإن تناول الملح بقدر متوازن مفيد للصحة.