

# مصرف نمک برای سلامت کلیه ها مضر است

تحقیقات جدید تأیید می کند افرادی که همواره مقداری نمک به وعده های غذایی خود اضافه می کنند، کلیه های شان در معرض خطر است.

به گزارشِ مدیسن نت، این یافته حتی پس از اینکه محققان سایر مسائل سلامت مانند اضافه وزن، ورزش نکردن یا سیگار کشیدن و مصرف نوشیدنی های الکلی را در نظر گرفتند، ثابت شد.

دکتر «لو چی»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز تحقیقات چاقی دانشگاه تولان در نیواورلئان، گفت: «نتیجه این یافته ها این است که افزودن نمک به غذاها با افزایش خطر بیماری مزمن کلیوی در جمعیت عمومی مرتبط است.»

چی و همکارانش اخیراً مطالعاتی را منتشر کرده اند که نشان می دهد افزودن نمک به وعده های غذایی، احتمال ابتلاء به بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲ و طول عمر افراد را کاهش می دهد.

در مطالعه جدید، آنها داده های بیش از ۴۶۵۰۰۰ نفر با میانگین سنی ۵۶ سال را تجزیه و تحلیل کردند که هنگام ثبت نام، بیماری کلیوی نداشتند. سلامت و سبک زندگی شرکت کنندگان از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۲۳ پیگیری شد.

به گفته محققان، بیش از ۲۲۰۰۰ مورد بیماری کلیوی در طول دوره مطالعه تشخیص داده شد.

در مقایسه با افرادی که هرگز یا به ندرت به غذای خود نمک اضافه می کردند، احتمال ابتلاء به مشکلات کلیوی در افرادی که این کار را انجام می دادند بیشتر بود. این خطر با دفعاتی که افراد از نمک خوراکی استفاده می کردند افزایش می یافت.

برای مثال، در مقایسه با افرادی که هرگز نمک مصرف نمی کردند، افرادی که گفتند «گاهی» نمک اضافه می کردند، ۴ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری کلیوی بودند. افرادی که معمولاً نمک اضافه می کردند، ۷ درصد بیشتر در معرض خطر بودند و کسانی که «همیشه» نمک اضافه می کردند، ۱۱ درصد خطر در آنها افزایش یافت.

محققان خاطرنشان کردند که مسائل فیزیولوژیکی زیادی وجود دارد که مصرف زیاد سدیم را با عملکرد ضعیف کلیه مرتبط می‌کند، از جمله تغییرات هورمونی و افزایش استرس اکسیداتیو در اندام‌های دوقلو.

به گفته محققان، یافته‌های آنها از کاهش افزودن نمک به غذاها به عنوان یک راهکار مداخله‌ای بالقوه برای پیشگیری از بیماری مزمن کلیوی حمایت می‌کند.