

نمک اضافی چگونه به کلیه‌ها آسیب می‌زند

9 اسفند 1402

سدیم یک ماده معدنی است که بدن برای عملکرد خوب به آن نیاز دارد. وقتی سدیم را با ماده معدنی کلرید ترکیب می‌کنید، این دو ماده نمک خوراکی را می‌سازند.

سدیم به بسیاری از غذاهای فرآوری شده از جمله غذاهای بسته بندی شده و منجمد اضافه می‌شود.

همچنین بسیاری از مردم نمک سفره را برای طعم دادن به غذای خود اضافه می‌کنند. با این حال به گفته دکتر «ایوان پورتر»، یک متخصص مایو کلینیک، افزودن نمک زیاد به رژیم غذایی چیز خوبی نیست. داده‌های یک مطالعه اخیر در JAMA Network Open نشان داد که افزودن نمک به غذا می‌تواند خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی را افزایش دهد.

کلیه‌های شما میزان سدیم را در بدن متعادل می‌کنند و اگر آن را بیش از حد مصرف کنید، مقدار اضافی در خون شما جمع می‌شود. قلب شما برای پمپاژ بیشتر کار می‌کند و فشار خون را افزایش می‌دهد و خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و بیماری کلیوی افزایش می‌یابد.

دکتر پورتر می‌گوید: بیماری مزمن کلیوی هنگامی اتفاق می‌افتد که کلیه شما مشکلاتی با فیلتر کردن مواد زائد و سموم خون دارد.

سدیم به اکثر غذاهای فرآوری شده اضافه می‌شود. همچنین در بسیاری از چاشنی‌ها نیز وجود دارد. بنابراین دریافت سدیم بیشتر از نیازمان بسیار آسان است.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، حد توصیه شده روزانه سدیم ۲۳۰۰ میلی گرم یا حدود یک قاشق چایخوری است. همچنین دکتر پورتر خواندن برچسب مواد غذایی را در هنگام خرید آنها توصیه می‌کند.