

## تغذية

ناتالي عقيقي غرّة  
دائرة الشؤون الصحية

## الملح والصوديوم... أضرارهما أكثر من فوائدهما يرهقان القلب والشرايين ويرفعان ضغط الدم

يتكوّن الملح، المعروف أيضا باسم كلوريد الصوديوم، من 40% من مادة الصوديوم و60% من مادة الكلوريد. لكن، إضافة الى انه يعطي نكهة مميزة للطعام ويمنحه مذاقا مختلفا، فهو يشكل مادة حافظة له، بحيث لا يمكن للبكتيريا ان تزدهر بوجود كمية كبيرة من الملح في مأكولاتنا واطباقنا

المزمنة للرجال الذين يبلغون من العمر 14 عاما والنساء الأكبر سنا والحوامل.

### الصوديوم والصحة

تعاين الكلى عند معظم الناس من مشكلة في مواكبة زيادة الصوديوم في الدم. فعندما يتراكم الصوديوم، يحتفظ الجسم بالماء لتخفيف هذه المادة. هذا الامر يزيد من كمية السوائل المحيطة بالخلايا ويرفع معدل حجم الدم في المجرى المخصص له. زيادة حجم الدم تعني المزيد من انهاء للقلب والضغط ايضا على الاوعية الدموية. مع مرور الوقت، يمكن ان يؤدي العمل الاضافي والضغط على القلب الى تصلب الاوعية الدموية، مما يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية والسكتة الدماغية. كذلك يمكن ان يؤدي الى قصور في عمل القلب. هناك بعض الادلة على ان الافراط في تناول الملح يمكن ان يلحق الضرر بالقلب والشريان الاورطي والكلى من دون زيادة ضغط الدم، كما انه قد يكون ضارا للعظام ايضا.

### امراض القلب والاعوية الدموية

بعد اجراء مراجعة لابحاث الصوديوم، خلص معهد الطب في احدى الدراسات

يحتاج جسم الانسان الى كمية صغيرة من الصوديوم لاسترخاء العضلات التي تتقلص لسبب او لآخر، ومن اجل الحفاظ على التوازن الصحيح للماء والمعادن فيه. وتشير التقديرات الى اننا نحتاج الى نحو 500 مليغرام من الصوديوم يوميا لهذه الوظائف الحيوية في الجسم. في المقابل، يمكن ان يؤدي الاكثار من كمية الصوديوم في النظام الغذائي الى ارتفاع معدل ضغط الدم واصابة القلب بعاهة دائمة والى سكتة دماغية. كما يمكن ان تتسبب زيادة كميته في الوجبات الى فقدان الكالسيوم ايضا، وقد يتم سحب البعض من هذه المادة من العظام. يستهلك معظم الاشخاص ما لا يقل عن 1.5 ملعقة صغيرة من الملح يوميا، او نحو 3400 مليغرام من الصوديوم، التي تحتوي على اكثر بكثير مما تحتاجه اجسامنا.

### الكميات الموصى بها

بالنسبة الى الرجال والنساء الذين تبلغ اعمارهم ما فوق 14 عاما وكبار السن والنساء الحوامل، يجب ان لا تتعدى الكمية المستعملة 1500 مليغرام في اليوم. كذلك تم تحديد 2300 مليغرام في اليوم حدا اقصى للاستهلاك، للحد من الامراض



غير مرغوب فيه، مثل مرض ترقق العظام المعروف باسم هشاشة العظام.

وقد اظهرت دراسة اجريت في الاونة الاخيرة على عدد من النساء بعد انقطاع الطمث، ان فقدان كثافة عظام الورك على مدار عامين كان مرتبطا باخراج الصوديوم في البول لمدة 24 ساعة في بداية الدراسة، وان الارتباط بفقدان العظام كان قويا بسبب استهلاك الكالسيوم. وظهرت دراسات اخرى ان تقليل تناول الملح يؤدي الى توازن ايجابي للكالسيوم، مما يشير الى ان خفض نسبة تناول الملح يمكن ان تبطن فقدان الكالسيوم من العظام والذي يحصل مع تقدم العمر.

### السرطان

كذلك تظهر الابحاث ان تناول كميات كبيرة من الملح او الصوديوم او الاطعمة المالحة، يرتبط بزيادة الاصابة بسرطان المعدة. وقد خلص المعهد الاميري لابحاث السرطان في احدى دراساته الاخيرة الى ان الملح وكذلك الاطعمة المالحة والمملحة قد تكون سببا محتملا للاصابة بسرطان المعدة.

### مصادر الطعام

في المحصلة، ان اي طعام غير معالج مثل الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة، والمكسرات واللحوم ومنتجات الالبان، يحتوي على نسبة منخفضة من الصوديوم. علما ان معظم الملح الموجود في وجباتنا الغذائية يأتي من الاطعمة المحضرة تجاريا وليس من الملح المضاف الى الطهي في المنزل، او حتى من الملح المضاف على المائدة في اثناء تناول الطعام.

حددت مراكز السيطرة على الامراض والوقاية منها اهم مصادر للصوديوم في وجباتنا الغذائية، وهي تشمل الخبز، البيتزا، اللحوم الباردة والحساء التجاري. إضافة الى الوجبات الخفيفة كالتشيبس، البوشار، البسكويت المملح، البسكويت العادي، والاجبان.

كافية للتوصل الى استنتاجات قوية حيال مجموعات معينة قد تكون مقاومة للملح. يدعم الدليل العام فائدة الحد من تناول الصوديوم للجميع، على الرغم من ان الكمية المستهدفة المثلى لا تزال غير محددة ونتائجها غير واضحة.

### هشاشة العظام

تزداد كمية الكالسيوم التي يفقدها الجسم من خلال التبول مع زيادة كمية الملح التي تتناولها. فاذا كان هناك نقص في الكالسيوم في الدم، يمكن ان يتسرب من العظام. لذا فان اتباع نظام غذائي غني بالصوديوم، يمكن ان يكون له تأثير اضافي

مختلف لكمية الصوديوم المنخفضة. يعاني الاشخاص الحساسون من الملح من معدل انخفاض اكبر في ضغط الدم بعد اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم. اما اولئك الذين يقاومون الملح فلا يعانون من هذه التغييرات حتى مع الزيادات الكبيرة في تناول الصوديوم. فقد وجدت الدراسات ان النساء اكثر من الرجال، والاشخاص الذين تزيد اعمارهم عن 50 عاما، إضافة الى الاميركيين من اصل افريقي، واولئك الذين لديهم ضغط دم مرتفع، يستجيبون بشكل اكبر لخفض نسبة تناول الصوديوم. لكن على الرغم من كل هذه المعطيات، لا توجد ادلة

التي اصدرها اخيرا الى ان تقليل نسبة تناول الصوديوم يخفض ضغط الدم، علما ان الادلة على انخفاض خطر الاصابة بامراض القلب والاعوية الدموية (CVD) غير حاسمة. لكن من الواضح ان ارتفاع ضغط الدم هو السبب الرئيسي للامراض القلبية الوعائية. في الصين مثلا، بعد ارتفاع ضغط الدم السبب الرئيسي للوفاة بسبب الاطعمة المكونة من الصوديوم، والتي يمكن الوقاية منها بالمحافظة على نسبة ضغط معتدلة، علما انه مسؤول عن اكثر من مليون حالة وفاة سنويا.

قد يكون هناك مكون وراثي لتناول الملح، حيث يستجيب الناس بشكل