میوه‌هایی که بیشترین قند را دارند

با آغاز فصل گرما،کم کم باید منتظر نوبرانه میوه ها در بازار بود؛ میوه‌های رنگارنگ و شیرینی که در کنار مواد مغذی آلی و انواع ویتامین‌ها سرشار از قند هستند و باید دیابتی ها در مصرف آن احتیاط کنند.

گروه ایرنا زندگی - با آغاز فصل گرما، کم کم باید منتظر نوبرانه میوه ها در بازار بود؛ میوه‌های رنگارنگ و شیرینی که در کنار مواد مغذی آلی و انواع ویتامین‌ها سرشار از قند هستند و باید دیابتی ها در مصرف آن احتیاط کنند.

موسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی به افراد مبتلا به دیابت توصیه می کند که میوه‌ها را در یک رژیم غذایی متعادل بگنجانند. با این حال، برخی از محصولات میوه مانند آب میوه‌ها و میوه‌های خشک دارای محتوای قند بالایی هستند. اجتناب از این میوه‌ها می‌تواند به کاهش خطر افزایش قندخون کمک کند.

بر اساس مقاله‌ای که در مدیکال نیوز تودی انتشار یافته، ویتامین‌ها،فیبر، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های ضروری در بسیاری از میوه‌ها می‌توانند به بهبود سلامت کمک کنند و خوردن میوه ها و سبزیجات ممکن است فرد را کمتر در معرض خطر کمتر ابتلا به بیماری قلبی و سرطان قرار دهد.

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که خوردن میوه می‌تواند به پیشگیری از دیابت کمک کند.با این حال، مهم است که از محتوای غذایی کامل میوه ها آگاه باشید و رژیم غذایی را بر اساس آن برنامه ریزی کنید.

میزان قند موجود در همه میوه‌ها یکسان نیست و برخی از آن‌ها به طور

قابل توجهی محتوای قند بیشتری نسبت به بقیه دارند.

میوه های پر قند عبارتند از:

هندوانه، موز بیش از حد رسیده،آناناس

خوردن این میوه ها برای افراد دیابتی هنوز بی خطر است و نیازی به حذف آنها از رژیم غذایی نیست. با این حال، مهم است که از محتوای قند آنها آگاه باشید و بر اساس آن برنامه‌ریزی کنید.

در حالی که این میوه ها سرشار از کربوهیدرات هستند، سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی نیز هستند. اولویت دادن به میوه ها به عنوان منبع کربوهیدرات می تواند به شکل بخشی جدایی ناپذیر از یک رژیم غذایی مناسب دیابت کمک کند.

منبع معتبر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) بیان می کند که نوشیدن آب میوه در طول وعده غذایی یا به تنهایی به سرعت سطح قند خون فرد را افزایش می‌دهد. برخلاف خوردن میوه‌های تازه که حاوی فیبر هستند، آب میوه منبع غلیظی از قند است که می‌تواند به سرعت قند خون فرد را افزایش دهد.

یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۷ میلادی نشان داد که مصرف میوه‌های تازه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در افراد کاهش می دهد. محققان همچنین دریافتند افراد مبتلا به دیابت که به طور منظم میوه‌های تازه می‌خورند کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی هستند.

افراد همچنین می‌توانند میوه های خشک را در رژیم غذایی خود بگنجانند، البته به شرطی که با شکر اضافه خشک نشده باشند.

ترکیب میوه های خشک با آجیل نیز می تواند به مدیریت قند خون کمک کند. آجیل سرشار از چربی، فیبر و پروتئین است. این سه ماده مغذی هضم را کند می کنند و می توانند از افزایش قند خون جلوگیری کنند.

در مطالعه‌ای محققان ارتباط مثبتی بین مصرف آجیل و میوه‌های خشک و پیشگیری از دیابت نوع ۲ پیدا کردند. با توجه به حذف آب در فرآیند خشک کردن، میوه‌های خشک از نظر حجم نسبت به میوه‌های تازه غلظت قند بسیار بالاتری دارند و انجمن دیابت آمریکا (ADA) تایید می کند که خوردن میوه های خشک در حد متعادل می‌تواند گزینه خوبی برای افراد مبتلا به دیابت باشد.

این میوه های خشک قند بالایی دارند:

زردآلو، آناناس، کشمش

نتایج مطالعات نشان می‌دهد افراد باید به دنبال کاهش سایر کربوهیدرات‌ها از رژیم غذایی خود باشند و میوه ها را به عنوان بخشی از برنامه غذایی عادی خود قرار دهند.

درد در سنین رشد را جدی بگیرید

کودک شما در نیمه‌های شب با درد از خواب بیدار می‌شود، پای خود را محکم گرفته و از درد شدید گلایه می کند. شما به او کمی مسکن می‌دهید و گمان می کنید که درد او درد در حال رشد بودن استخوان‌های او است، او به خواب می‌رود اما بعد از مدتی دوباره از درد بیدار می‌شود.در این زمان است که از خود می‌پرسید؛ شاید این درد جدی‌تر از درد سن رشد است.

گروه ایرنا زندگی- از هر ۵ کودک تقریباً ۲ کودک دردهای سنین رشد را تجربه می کند.

این دردها بیشتر در ران، ساق پا یا پشت زانو احساس می‌شود. با ما در این مقاله همراه باشید تا دانش آن را بدست آورید که چه زمان دردهای سنین رشد نگران کننده است و باید جدی گرفته شود.

درد سنین رشد چیست؟

درد رشد، دردهای مبهمی همانند گرفتگی عضلانی است که کودکان در سنین ۳ یا ۴ سالگی و۱۱ تا ۱۵ سالگی آن را تجربه می کنند.این دردها که بیشتر عصر، قبل از شام و در زمان خواب احساس می‌شوند، گاهی به حدی است که موجب بیداری کودک از خواب می‌شود.

درد رشد تمام کودکان را درگیر نمی کند، اما گاهی ممکن است ناشی از یک بیماری دیگر باشد، لذا باید این دردهای را به درستی شناخت و سایر دردها را درد رشد تلاقی نکرد.

جیسون هوم، استادیار اطفال در کلینیک مایو در روچستر در این خصوص معتقد است؛ « از آنجایی که کودکان به سرعت رشد می کنند، ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و رباط‌های آنها نیز در حال رشد هستند. این اعضای بدن "ممکن است با سرعت یکسانی رشد نکنند، و همین امر موجب ایجاد درد در برخی نواحی بدن شود.»درد رشد معمولا دوره‌ای بوده و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشند و درد هر دو طرف بدن را درگیر می کند وکودک احساس درد عمیق مفصلی دارد. این دردها معمولا با ماساژ ملایم، پدهای گرمایشی، تمرینات کششی، حمام گرم قبل از خواب یا در صورت لزوم یک مسکن ساده مانند استامینافوفن تسکین پیدا می کند.

درد کودک شما درد رشد است یا درد جدی دیگری؟

دردی که کودک شما احساس می کند می‌تواند ناشی از یه دویدن، پریدن، و بازی ساده در طول روز باشد.یا احتمال داره به علت کمبود ویتامین D و یا کمبودهای عاطفی و مشکلات روانی باشه ! اما همیشه هم اینطوری نیست.

درد رشد یا آرتریت ؟!

بله،آرتریت فقط افراد مسن را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد. دکتر ریچارد وه، مدیر بخش روماتولوژی کودکان در دانشگاه مینه‌سوتا، معتقد است؛ معمولاً به کودکان گفته می‌شود که درد پاهایشان فقط دردهای رشدی است، در حالی که آنها واقعاً آرتریت ایدیوپاتیک نوجوانی دارند.

علائم ممکن است بیایند و بروند، و تشخیص آن یک بیماری سخت است، زیرا آرتریت غیرقابل پیش بینی است. باید دقت داشت دردهای رشد تورم یا درد در مفصل ایجاد نمی کند درحالیکه آرتریت زانوها را متورم کرده و ممکن است با تب پوستی همراه باشد.

این بیماری در صورت عدم درمان می تواند اثرات ماندگاری داشته باشد. التهاب می تواند باعث تغییراتی در رشد استخوان شود و منجر به مشکلات دائمی شود.

درد رشد یا تومورهای استخوانی

دردهای رشد همچنین می توانند تومورهای استخوانی، خوش خیم و بدخیم باشند.

درد شدید استخوان در شب می تواند با نوعی تومور خوش خیم به نام استئومای استخوان همراه باشد، اما می‌تواند تومورهای استخوانی جدی نیز باشد. به همین دلیل است که کودکان مبتلا به درد مداوم یا شدید باید به یک پزشک حاذق مراجعه کنند و صرفاً به دلیل داشتن درد در حال رشد نادیده گرفته نشوند.

چه زمانی دردهای رشد را باید جدی گرفت؟

چنانچه دردهای کودک شما در دوره رشد هر یک از علائم زیر را داشت آن را جدی بگیرید:

- اگر دردها ادامه پیدا کند یا مکرر باشد.
- کودک شما برای مدت طولانی، در طول روز درد دارد.
- درد در صبح وجود دارد.
- مفاصل آنها درد می کند.
- تب دارند.
- بثورات غیرعادی دارند.
- کودک می‌لنگند یا فقط یک طرفدار پا درد دارد.
- کودک بیش از حد خسته و ضعیف است.
- فعالیت کودک همانند همیشه نیست و خیلی گوشه‌گیر و منزوی شده است.
- حساسیت به لمس یا ماساژ- رفتار غیرمعمول

با توجه به مطالب گفته شده چنانچه کودک شما از دردهایی همانند درد رشد شکایت کرد و شما قادر به تشخیص نوع درد او نبودید با پزشک مشورت کنید.

پزشک با انجام؛ آزمایش هورمون‌های رشد، آزمایش خون، سی‌تی‌اسکن، رادیوگرافی، عکس‌برداری با اشعه ایکس و گاهی سونوگرافی نوع درد را مشخص کرده و روند درمان را آغاز می کند.

قرص‌های لاغری غیرمجاز، تهدید جدی برای سلامت جامعه

بسیاری افرادی که اضافه وزن دارند، گاهی بدون مشورت با متخصص تغذیه، به مصرف قرص‌های لاغری روی می آورند، غافل از این که بسیاری از این داروها به جای کمک به افراد، جان آنها را به خطر می‌اندازد.

سرهنگ حسین باباپور، رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر تهران بزرگ گفت: شدت اعتیاد آور است و اثرات جبران ناپذیری را در روح و روان و جسم فرد مصرف کننده می‌گذارد. به خانواده ها هشدار جدی میدهیم و از آنها درخواست می کنیم حتما درباره آثار و تبعات مخرب مصرف اینگونه قرص ها با فرزندان خود صحبت کنند.

او در ادامه گفت: بسیاری از افرادی که اضافه وزن دارند، گاهی بدون مشورت با متخصص تغذیه، به مصرف قرص‌های لاغری روی می‌آورند. آنها برای اینکار دلایل مختلفی دارند. از جمله نبود وقت برای ورزش کردن، عدم اراده کافی برای رژیم گرفتن و. البته بسیاری از آنها نیز ترجیح می دهند در کنار روش‌های دیگر، برای کاهش وزن سریع، از محصولاتی که اثر لاغری دارند نیز استفاده کنند تا زودتر به نتیجه برسند. در هر صورت آن چیزی که مهم است، داشتن اطلاعات کافی در مورد مصرف این قرص‌های لاغری است. چراکه عدم آگاهی کافی در این مورد می تواند عواقب جبران ناپذیری داشته باشد.

انواع قرص‌های لاغری:

۱- قرص‌های لاغری چربی سوز۲- قرص‌های افزایش دهنده متابولیسم بدن۳- قرص‌های لاغری کاهش اشتها ۴- قرص‌های لاغری ممانعت کننده از جذب چربی

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر تهران بزرگ تصریح کرد: به طور کلی مصرف قرص‌های لاغری در کنار فواید آن می تواند عوارضی برای بدن داشته باشد. به خصوص اینکه بسیاری از تبلیغات در مورد این قرص‌ها با نشان‌های تجاری مختلف می تواند صرفا یک کلاهبرداری تجاری باشد. بنابراین در صورت تمایل به مصرف هر یک از انواع آنها حتما از یک

دکتر تغذیه مشورت بگیرید. این مکمل‌ها می توانند در روند کاهش وزن موثر باشند، اما نباید از آنها انتظار معجزه داشت. متاسفانه هیچ مکمل یا داروی کاهش وزنی به تنهایی برای کاهش وزن موثر نیست، داروهای لاغری ممکن است به شما کمک کنند که تا چند کیلوگرم وزن خود را کاهش دهید یا اندکی متابولیسم خود را بالا ببرید، اما اثر بخشی آنها در یک نقطه به اتمام میرسد و دیگر شاهد کاهش وزن نخواهید بود.

او گفت: نکته قابل توجه در حوزه محصولات لاغری این است که برخی از قرص‌ها و کپسول‌های لاغری که در فضای مجازی تبلیغاتی گسترده در مورد آنها صورت می گیرد، حاوی متامفتامین هستند. متامفتامین که در بازار مواد مخدر و روانگردان با نام خیابانی شیشه شناخته می شود، یک محرک قوی سیستم عصبی مرکزی با پتانسیل اعتیادآوری بالا است که به‌طور گسترده برای اهداف تفریحی مورد سوء مصرف قرار می گیرد. مصرف شیشه باعث کاهش اشتها و در نتیجه لاغری اتفاق می شود. اما در کنار این مزیت، عوارضی هم وجود دارد. عوارض مصرف شیشه در کوتاه مدت، می توان به افزایش ضربان قلب، افزایش تنفس و خشکی دهان اشاره کرد. به دنبال مصرف قرص‌های لاغری حاوی شیشه در دراز مدت ممکن است فرد به این قرص‌ها اعتیاد پیدا کند و همچنین دچار عوارضی، چون بی قراری و اضطراب، اختلالات خواب، پرخاشگری و تحلیل لثه و خرابی دندان‌ها به دلیل خشکی دهان و دندان قروچه گردد.

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر تهران بزرگ بیان کرد: آمفتامین برای درمان اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی و چاقی‌های مزمن، به صورت محدود در پزشکی کاربرد دارد. اما نوع دارویی آن که توسط شرکت‌های معتبر داروسازی تولید می‌شود، دارای دوز معینی است و تحت نظر پزشک فقط برای چاقی‌های مفرط تجویز می‌شود و این داروها مانند سایر داروها نباید به صورت خودسرانه و بدون تجویز پزشک مصرف کرد. اما قرص‌ها و کپسول‌های لاغری که حاوی متامفتامین هستند و توسط سودجویان در داخل یا خارج از کشور تولید می‌شوند و با بسته بندی و نشان تجاری قرص‌های معروف و شناخته شده لاغری خارجی تبلیغ شده و به فروش می‌رسند، استاندارد مشخصی ندارند و حتی دوز متامفتامین موجود در آنها ثابت نیست. تبلیغات گسترده این داروها در فضای مجازی و فروش آنها از طریق اینترنت و حتی برخی عطاری‌ها، آرایشگاه‌ها یا باشگاه‌های بدنسازی متخلف سبب شده افراد از هر قشری به ویژه جوانان و حتی نوجوانان فریب خورده و مصرف این قرص‌ها را به عنوان راهی برای کاهش وزن انتخاب نمایند و در طول زمان و حتی گاهی با یک بار مصرف با عوارض جدی روبرو شوند. لازم به ذکر است گاهی شیشه با انواعی از گیاهان مخلوط شده و در داخل کپسول‌های مشابه با نشان‌های تجاری معروف ریخته می‌شود و به عنوان محصولی گیاهی و بی خطر به مشتری عرضه می‌شود. قطعاً اگر افراد از عوارض نامطلوب این محصولات بر روی جسم و روان خود آگاه گردند هرگز برای کاهش وزن از آن استفاده نمی‌کنند چراکه ممکن است برای رفع این عوارض مجبور به صرف هزینه‌های بسیار شوند و حتی به دلیل مشکلات کبدی دچار عوارض پوستی گردند و زیبایی طبیعی خود را نیز از دست بدهند و یا در دام اعتیادی بی بازگشت بیفتند.

محققان توصیه می کنند؛

برای حفظ سلامت بهتر است پیاده روی کنید

به گفته کارشناسان، پیاده روی یکی از بهترین ورزش های موجود برای افراد معمولی است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «جیمز مک دیویت»، پروفسور طب فیزیکی و توانبخشی و رئیس امور بالینی کالج پزشکی بیلور، گفت: «پیاده روی چیزی است که به راحتی می‌توانید آن را در سبک زندگی خود بگنجانید.»

مک دیویت افزود: «مشخص شده است که پیاده روی سلامت قلب را بهبود می بخشد و به سلامت روان کمک می‌کند. حتی می‌تواند با سفت کردن استخوان‌ها از پوکی استخوان جلوگیری کند.»

پیاده‌روی همچنین به عنوان یک نقطه ورود فوق‌العاده برای افرادی که به دنبال بهبود فعالیت بدنی هستند، عمل می کند، زیرا در مقایسه با دویدن، ساییدگی و پارگی کمتری روی مفاصل دارد.

مک دیویت گفت: «حتی برای افرادی که مشکلات سلامتی دارند که حرکت را مختل می کند، پیاده روی یک گزینه ورزشی خوب است.»

با این حال، افرادی که مشکلات حرکتی شدید دارند، باید از تردمیل و سایر ماشین‌های هوازی خودکار اجتناب کنند، زیرا خطر آسیب بیشتر با آن دستگاه‌ها وجود دارد.

مک دیویت گفت: «افرادی که کم تحرک بوده اند باید با ۵ تا ۱۰ دقیقه پیاده روی مداوم در روز شروع کنند و سپس به تدریج این زمان را افزایش دهند.»

مک دیوایت توصیه می کند که با شدت کم برای مدت زمان طولانی پیاده روی کنید تا بیشترین استفاده را از پیاده روی داشته باشید، نه اینکه سعی در برقراری قدرت داشته باشید.

استامینوفن ممکن است برای سلامت قلب ایمن نباشد

یک مطالعه جدید نشان داد که استامینوفن پروتئین‌ها را در بافت قلبی عروقی تغییر می‌دهد و به طور بالقوه بر عملکرد قلب تأثیر می‌گذارد.به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، استامینوفن- ماده فعال در تایلنول- یک داروی بدون نسخه است که برای درمان دردهای خفیف تا متوسط و همچنین برای کاهش تب استفاده می‌شود.مطالعات گذشته نشان می‌دهد که در افراد مبتلا به بیماری قلبی، استامینوفن بهترین درمان درد نسبت به انواع دیگر داروهای مسکن مانند آسپرین و ایبوپروفن است که به عنوان داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی شناخته می‌شوند.اما نتایج یک مطالعه جدید بر روی موش‌ها نشان می‌دهد استامینوفن پروتئین‌ها را در بافت قلب تغییر می‌دهد.

این پیامدها به طور بالقوه می‌توانند مسیرهای بیوشیمیایی مورد نیاز برای عملکردهایی مانند تولید انرژی و استفاده از آنتی اکسیدان را تحت تأثیر قرار دهند.برای این مطالعه، محققان از یک مدل موش برای بررسی اثرات استامینوفن بر بافت قلب استفاده کردند.به برخی از موش‌ها آب ساده داده شد، در حالی که به برخی دیگر آب حاوی مقداری استامینوفن معادل ۵۰۰ میلی گرم داده شد.پس از هفت روز، محققان تغییرات قابل توجهی در پروتئین‌های بافت قلب موش‌هایی که استامینوفن دریافت کردند در مقایسه با موش‌هایی که فقط آب داشتند، پیدا کردند.این تغییرات پروتئینی با مسیرهای بیوشیمیایی مسئول بسیاری از عملکردها، از جمله تولید انرژی، استفاده از آنتی اکسیدان‌ها و تجزیه پروتئین‌های آسیب دیده مرتبط بود.

دانشمندان بیش از ۲۰ مسیر سیگنال دهی مختلف را پیدا کردند که تحت تأثیر تغییرات پروتئین قرار گرفته است.

«گابریلا دل تورو ریورا»، محقق ارشد این مطالعه و دانشجوی دکترا در دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «ما از یافته‌ها شگفت‌زده شدیم، زیرا پیش‌بینی کردیم که استامینوفن، زمانی که در این غلظت‌ها استفاده شود، کمترین تأثیر را بر قلب خواهد داشت. در حالی که داده‌های موجود در درجه اول مصرف بیش از حد استامینوفن را با آسیب کبدی مرتبط می‌کند، تحقیقات ما نشان می‌دهد که استامینوفن ممکن است بر بافت‌های فراتر از کبد تأثیر بگذارد.»

از آنجایی که استامینوفن حاوی خواص ضد التهابی نیست، اثراتی که روی قلب مشاهده می‌شود به دلیل نتایج ضد التهابی نیست.

یافته جدید تحقیقاتی؛

آنتی بیوتیک ها در تسکین سرفه موثر نیستند

پزشکان آنتی بیوتیک ها را برای کمک به معالجه سرفه تجویز می کنند، اما یک مطالعه جدید نشان می دهد که داروها به کاهش شدت یا مدت زمان سرفه کمک نمی کنند حتی اگر یک عفونت باکتریایی مقصر باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، «دن مرنشتاین»، محقق ارشد از دانشگاه جرج تاون، گفت: «عفونت های دستگاه تنفسی تحتانی که باعث سرفه می‌شوند، می‌توانند خطرناک‌تر شوند و ۳ ٪ تا ۵ ٪ از این بیماران دچار ذات الریه می‌شوند.»

مرنشتاین گفت: «اما همه افراد در ویزیت اولیه تحت عکسبرداری قرار نمی‌گیرند، به همین دلیل پزشکان هنوز هم آنتی بیوتیک می‌دهند بدون هیچ مدرک دیگری در مورد عفونت باکتریایی.»

وی افزود: «این امر باعث شده است که برخی از بیماران تجویز آنتی بیوتیک برای سرفه داشته باشند.»

برای مشاهده اینکه آیا آنتی بیوتیک ها تفاوت ایجاد می کنند، محققان استفاده از آنها را در افرادی که دارای عفونت‌های دستگاه تنفسی تحتانی بودند، ردیابی کردند.

در حدود ۲۹٪ از افراد در ویزیت اولیه پزشکی خود آنتی بیوتیک برایشان تجویز شد، اما این داروها در مقایسه با کسانی که نسخه‌ای دریافت نکردند، هیچ تأثیری در سرفه شأن مشاهده نشد.

همچنین به همان مدت زمان زیادی طول کشید تا مردم مدت درمان ابتلاء به عفونت شأن سپری شود، خواه آنتی بیوتیک دریافت کرده بودند یا نه- حدود ۱۷ روز.

محققان خاطرنشان کردند که استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک ها این خطر را افزایش می‌دهد که باکتری‌های خطرناک در برابر داروها مقاوم شوند.

مرنشتاین گفت که این مطالعه نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد سرفه را برجسته می کند.

وی افزود: «ما می‌دانیم که سرفه می‌تواند نشانگر یک مشکل جدی باشد. علائم جدی سرفه و نحوه درمان صحیح آنها باید بیشتر مورد مطالعه قرار گیرد.»

محققان توصیه می کنند؛

استفاده از جایگزین های نمک خطر مرگ های قلبی را کاهش می دهد

جایگزینی نمک با گزینه های سالم تر ممکن است به کاهش خطر مرگ در برابر بیماری های قلبی کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث لاین، نمک ممکن است روشی خوشمزه برای افزودن طعم به غذای شما باشد، اما بیش از حد آن برای سلامتی قلب مضر است.

تحقیقات جدید نشان داده است که کاهش مصرف سدیم با استفاده از جایگزین‌های نمک ممکن است خطر مرگ در اثر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.یک بررسی منظم از ۱۶ کارآزمایی کنترل شده تصادفی که شش ماه یا بیشتر به طول انجامید نشان داد که استفاده از یک جایگزین نمک هنگام پخت و پز با خطر کمتر مرگ زودهنگام به دلیل بیماری قلبی عروقی مرتبط است.

جایگزینی نمک همچنین با کاهش فشار خون مرتبط بود و تأثیر مشابهی با داروهای فشار خون داشت.

این آزمایشات اثرات نمک رایج - که به عنوان کلرید سدیم نیز شناخته می‌شود - را با یک جایگزین نمک شامل ۲۵ ٪ تا ۳۰ ٪ کلرید پتاسیم و ۶۰ ٪ تا ۷۵ ٪ کلرید سدیم مقایسه کرد.

به گفته محققان، ارتباط بین نمک و افزایش فشار خون یکی از بزرگترین عوامل خطر برای حوادث مرتبط با قلب است.

بنابراین کاهش نمک در رژیم غذایی می‌تواند فشار خون را به سطح سالم‌تر بهبود بخشد، و به نوبه خود، خطر ابتلاء به حوادث قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.

نمک ممکن است یک چاشنی محبوب باشد، اما تنها راه اضافه کردن طعم به غذای شما نیست. کلرید پتاسیم یکی از گزینه‌های جایگزین است.

برخی از نمونه‌های متداول شامل کلرید پتاسیم، کلرید منیزیم و گیاهان و ادویه‌های خاص است.