



الأعداد السابقة

بحث متقدم

البحث

القمة الحكومية

الأسبوع السياسي

كاريكاتير

مناسبة

محطات

أخبار وتقارير

ثقافة

رأي ودراست

أخبار الدار

مؤتمر الخليج الثاني
عشر

محطات

بقية المواضيع

- « رئيسة الاتحاد الأوروبي للصحة النفسية تزور "الخدمات الإنسانية" »
- « جائزة حمدان بن محمد للتصوير تستقبل موفد جمعية الثقافة بالإحساء »
- « جولة سياحية لمتنمزي مركز الشارقة للوثائق والبحوث »
- « عبدالعزيز المسلم يدعو فرقيزيا لأيام الشارقة التراثية »
- « "الاتحاد النسائية" بالشارقة تختتم الملتقى الأسري »

الخبز والمعجنات مصدر 25% من ملح

اللبنانيين

آخر تحديث: السبت، 09/02/2013

أظهرت دراسة متخصصة أجراها المركز الطبي في الجامعة الأمريكية في بيروت، أن 25% من الملح الذي يستهلكه اللبنانيون مصدره الخبز والمعجنات. وقالت الدراسة التي وزعت، أمس، إنها استطاعت تحديد مادتين غذائيتين من المطبخ اللبناني كمصدرين رئيسيين للملح.

وبينت الدراسة التي عرضتها د. لائرا ناصرالدين، باجتماع الجمعية اللبنانية لعلم الأوبئة، أخيراً، أن 25% من الملح الذي يستهلكه اللبنانيون مصدره الخبز والمعجنات، وحصّة المناقبش فيها تصل إلى 4%.

وأكدت "ما بات معروفاً من أن الإفراط باستهلاك الملح يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية".

وقال، د. حسين إسماعيل، الأستاذ المساعد في الطب، والمدير المشارك لبرنامج الطب الوعائي، إن "التقليل من استهلاك الملح يخفف احتمالات الإصابة بالنوبات والجلطات القلبية والسكتات الدماغية وارتفاع ضغط الدم".

وأضاف أن "التخفيف من استهلاك الملح الوسيلة الأكثر فعالية والأقل كلفة لتفادي الوفاة نتيجة أمراض القلب والأوعية الدموية".

وأشارت أرقام منظمة الصحة العالمية للعام 2008 إلى أن 39% من اللبنانيين مصابون بارتفاع ضغط الدم، ويُقدّر أن يكون 30% من هذه النسبة ناتجاً عن الإكثار من استهلاك الملح في النظام الغذائي، الذي يتسبب أيضاً بالإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة، وسرطان المعدة، وترقق العظام، وتضخم البطين الأيسر والأمراض الكلوية.

وأثبتت دراسات عديدة فوائد التقليل من استهلاك الملح، وأوصت منظمة الصحة العالمية بالآلا يزيد المعدل اليومي لاستهلاك الملح على 5 غرامات.