



# النهار

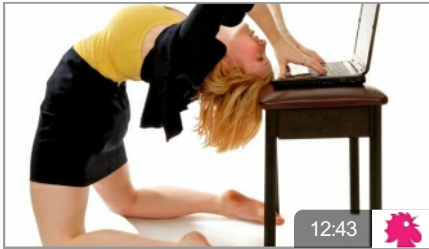
لبنان دوليات إقتصاد صحّة وجمال فنون ومجتمع علوم وتكنولوجيا رياضة حول العالم جريدة النهار

خاص بالبطاقات المصرفية



نهار الأعمال  
تابعونا

صحّة وجمال



أوجاع الظهر مرتبطة بـ"اللابتوب"

الكحول: موت بطيئ

لا رابط بين الإفراط في العمل والسرطان؟

اخطاء شائعة

جديد الأخبار

12:48 ماذا بعد في فضيحة لحوم الخيول؟

12:46 حسن خليل: مصرون على اجراء الانتخابات في موعدها ولبنان المستقل لا يقوم الا...

12:46 أم.تي.في: معلومات عن إصابة احد عناصر الدرك بجروح خطيرة في حادث انقلاب الشاحنة...

12:43 أوجاع الظهر مرتبطة بـ"اللابتوب"

12:38 مهمة جديدة للوكالة الذرية في محاولة للتوصل الى اتفاق مع ايران

خففوا الملح... تعيشوا أكثر!

صحّة وجمال

Tweet 0 Recommend 10 Send in



8 شباط 2013 الساعة 16:47

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

أكدت دراسة جديدة للمركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت، إن الإفراط في استهلاك الملح يزيد من أخطار الإصابة بأمراض القلب، وحددت مادتين غذائيتين من المطبخ اللبناني كمصدرين رئيسيين للملح. فقد بينت بحوث عرضتها الدكتورة لارا ناصر الدين في اجتماع الجمعية اللبنانية لعلم الأوبئة، أن 25% من الملح الذي يستهلكه اللبنانيون مصدره الخبز والمعجنات، فيما تصل حصّة المناقيش إلى 4%.

ويقول الأستاذ المساعد والمدير المشارك لبرنامج الطب الوعائي الدكتور حسين اسماعيل، إن "التقليل من استهلاك الملح يخفف احتمالات الإصابة بالنوبات والجلطات القلبية والسكتات الدماغية وارتفاع ضغط الدم"، مؤكداً أن "تقليل استهلاك الملح هو الوسيلة الأكثر فعالية والأقل كلفة لتفادي الوفاة بسبب هذه الامراض. لذلك، أطلق برنامج الطب الوعائي في المركز الطبي في الجامعة الأميركية، "مجموعة العمل اللبنانية للملح والصحة" في تشرين الثاني 2011".

وقد أشارت أرقام منظمة الصحة العالمية لعام 2008، إلى أن 39% من اللبنانيين مصابون بارتفاع ضغط الدم، ويُقدّر أن يكون 30% من هذه النسبة ناتجاً من الإكثار من استهلاك الملح في النظام الغذائي، والذي يسبب أيضاً الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة الدماغية، وسرطان المعدة، وترقق العظام، والأمراض الكلوية.

12:36 برّي اتصل بالراعي وتناول آخر الأوضاع

12:34 حماس تتهم واشنطن بممارسة الضغوط لإفشال المصالحة الفلسطينية

12:31 قصف لمواقع الجيش في غاو

وأثبتت دراسات عدة أن فوائد خفض استهلاك الملح، وأوصت المنظمة بألا يزيد المعدل اليومي لاستهلاكه الملح عن 5 غرامات، ويشير اسماعيل الى أن هدف مجموعة "هو نشر المعلومات ورفع مستوى الوعي حول اخطار الإكثار من تناوله، علماً أن هدفنا وضع استراتيجية وطنية لتحسين أنماط استهلاك اللبنانيين للملح".

وقد تبنت المجموعة استراتيجية تركز على مقومات عدة لتحقيق أهدافها: البحث، والتواصل والإعلام في مجال الصحة، وحملات التوعية، والتقييم والمراقبة. فمنذ تشكيلها في تشرين الثاني 2011، انشغلت في تحديد مصادر الملح الرئيسية في المطبخ اللبناني، وهي الخبز والمعجنات و"المنافيش"، واللحوم المصنعة والأجبان والألبان.

وانطلاقاً من الخبرات العالمية في هذا المجال، فإن زيادة الوعي حول اخطار الملح على الصحة في مجتمعنا، إلى جانب تعديل تركيبة المواد الغذائية لخفض نسبة الملوحة فيها، سيساهمان في تحقيق الانخفاض الأكبر في كمية الملح المستهلكة.

 Tweet 0

 Recommend 10

 Send

 in



