



## نمک: سم سفید و ضروری

مدرسه فیتنس

برای خواندن جدیدترین مطالب در زمینه تناسب اندام و لاغری و سلامت به سایت مدرسه فیتنس ([madresefitness.ir](http://madresefitness.ir)) مراجعه کنید.

## نمک: سم سفید و ضروری



منبع: [madresefitness.ir](http://madresefitness.ir)

نویسنده: عانگع اصلانیان  
موضوع: سلامت و آب کردن چربی



سم سفید، لقب احمقانه‌ای که به نمک چسبیده ...

سدیم یکی از مهمترین عناصر بدن و در کنار پتاسیم از دو الکترولیت مهم بدن است و برای بدن به شدت ضروری است.

ولی قبل از اینکه اصلا وارد بحث‌های علمی مربوط به فشار خون شویم می‌خواهم فرق بیماری و مکانیزم طبیعی را با یک مثال ساده توضیح دهم. چون مثل اینکه بسیاری از دکترهایی که توصیه می‌کنند بهتر است برای کم کردن فشار خون نمک نخورید، فرق این دو را هنوز نمی‌دانند.

مکانیزم طبیعی استفاده از یک سینک ظرفشویی این است که آب را باز می‌کنیم، آب وارد سینک می‌شود، سپس وارد سیستم فاضلاب می‌شود و آب هرگز از سینک سر ریز نمی‌شود. آب زمانی

سر ریز می‌کند که فاضلاب گرفته باشد. در این صورت اگر آب را باز کنیم تا به صورت طبیعی از سینک استفاده کنیم، آب سر ریز خواهد کرد. خب، در این حالت راه برای سر ریز نشدن آب چیست؟ راه درست این است که گیر فاضلاب را باز کنیم تا سطح آب پایین بیاید و سر ریز نشود. راه نه چندان هوشمندانه این است که دیگر آب را باز نکنیم تا آب سر ریز نشود.

وقتی غذایی که می‌خورید قند خون به صورت طبیعی بالا می‌رود، هورمون‌های مختلفی از جمله انسولین ترشح می‌شوند و آنزیم‌های مختلفی فعال می‌شوند تا قند خون بالا رفته را ذخیره کنند و به نوعی پایین بیاورند. به عبارتی، خوردن هر ماده غذایی باعث افزایش قند خون می‌شود و یک مکانیزم طبیعی در تمام انسان‌ها است. اما بیماری قندخون بالا، یا دیابت نوع دوم، یک نوع بیماری است.

وقتی هر غذایی می‌خورید حتی اگر نمک نداشته باشد، فشار خونتان بالا می‌رود. اگر غذا پر نمک باشد فشار خون به صورت طبیعی مقدار بیشتری بالا می‌رود، سپس کلیه‌ها وارد عمل می‌شوند و مقدار نمک اضافه را دفع می‌کنند و همه چیز بعد از مدت کوتاهی به حالت طبیعی برمی‌گردد. اما بیماری بالا بودن مزمن فشار خون، یک بیماری است.

کسانی که برای جلوگیری از بیماری مزمن فشار خون بالا توصیه می‌کنند بهتر است مصرف نمک را کاهش دهید. احتمال برای جلوگیری از بیماری مزمن بالا بودن قند خون هم توصیه می‌کنند، مصرف هر نوع ماده غذایی را کاهش دهید. همچنین احتمالاً برای رفع مشکل سر ریز نشدن سینک ظرفشویی توصیه

می‌کنند بهتر است آب را باز نکنیم. بالا رفتن قند خون پس از خوردن کاملاً طبیعی است، بیماری مزمن قند خون زمانی است که بدن توانایی خود را در پایین آوردن قندخون از دست می‌دهد و قند خون به صورت مزمن همواره بالا می‌ماند. دقیقاً به همین شکل بالا رفتن فشار خون بعد از خوردن غذا یا مخصوصاً غذا پر نمک طبیعی است، آنچه بیماری مزمن فشار خون است، ناتوانی بدن در دفع سدیم و پایین آوردن مجدد فشار خون است. همانطور که در اوایل کتاب دیدید یکی از توصیه‌ها مصرف یک لیوان آب نمک در اول صبح بود و در ادامه کتاب به علل بالا رفتن فشار خون و تبدیل شدن آن به بیماری هم خواهیم پرداخت ولی قبل از آن یک نکته مهم در مورد تحقیقات در مورد نمک را با هم بررسی کنیم.

بخشی از کتاب «پایان افسانه کلسترول چربی و نمک»





برای دریافت نکات روزانه تناسب اندام در کانال تلگرام مدرسه فیتنس  
@madresefitness عضو شوید.



برای دریافت نکات روزانه و کپن تخفیف در اینستاگرام ما عضو شوید - کلیک کنید

## محصولات و خدمات مدرسه فیتنس:



برنامه تمرینی بدنسازی



[madresefitness.ir](http://madresefitness.ir)

آموزش

و مشاوره

خصوصی

تغذیه

