

ماده غذایی که مصرف زیاد آن قدرت عضلانی و عملکرد جسمانی شما را ضعیف می کند.

نتایج یک مطالعه نشان می دهد میزان مصرف زیاد نمک با افزایش نرخ زمین خوردن و کاهش عملکرد در سالمندان مرتبط است.



شاید بیشترین مطلبی که درباره نمک شنیده ایم ارتباط آن با فشارخون می باشد و یا اینکه مثلا ورزشکاران استقامتی و ورزشکارانی که میزان تعریقشون بالاست بهتر است مصرف سدیم خود را افزایش دهند.

این مطالعه که اخیرا به چاپ رسیده است به ارتباط بین مصرف نمک و عملکردهای جسمانی در افرادی پرداخته است که میانگین سنی آنها حدود ۶۰ سال بوده و در گروه سالمند دسته بندی می شوند.

روش تحقیق در این مطالعه طرح پرسشنامه ، آزمایشات بالینی و بررسی برخی تست های عملکردی بوده است. تحقیقات بر اساس طرح پرسش درباره میزان مصرف نمک بوده که در سه سطح کم، متوسط و زیاد در بازه ی زمانی ۷ روز گذشته صورت گرفته است.

محققان برای راستی آزمایی پاسخ های جمع آوری شده سطوح ادراری سدیم افراد تحت مطالعه را نیز مورد آزمایش و بررسی قرار داده اند.

در مرحله بعد یک سری تست های عملکردی از جمله قدرت گریپ دست و دفعات زمین خوردن در ۶ ماه گذشته نیز مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج جالب به دست آمده از این مطالعه تفاوت محسوسی بین مصرف نمک کم و متوسط را نشان نمی دهد ولی بین مصرف میزان زیاد نمک و کاهش گریپ دست ارتباط معناداری قابل مشاهده است.

همچنین میزان مصرف زیاد نمک با افزایش نرخ زمین خوردن و کاهش عملکرد در تست عملکردی مرتبط بوده است. به طور کلی می توان گفت نتایج به ما نشان می دهد که اجتناب از رژیم های غذایی پر نمک ممکن است در حفظ قدرت عضلانی و عملکرد فیزیکی در سالمندان، به ویژه در [زنان](#) نقش داشته باشد.

با توجه به دستورالعمل های موجود و توصیه سازمان جهانی [بهداشت](#)، بزرگسالان بایستی کمتر از پنج گرم (کمتر از یک قاشق مرباخوری) نمک در روز مصرف کنند. طبق نظر محققان میزان مصرف نمک در ایران حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز است که این میزان بسیار بیشتر از حد استاندارد مصرف نمک (حداکثر ۵ گرم در روز، تقریباً معادل یک قاشق مرباخوری) است