



Ο οργανισμός μας χρειάζεται μια συγκεκριμένη ποσότητα νατρίου για να επιζήσει, και ο πιο συνηθισμένος τρόπος για να το βρούμε είναι μέσω του αλατιού....

Το 40% περίπου του επιτραπέζιου αλατιού είναι νάτριο.

Η ποσότητα που δεχόμαστε καθημερινά, αν είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια μπορεί να αποβεί ευεργετική. Αντιθέτως, η υπερβολική κατανάλωση αλατιού μπορεί να οδηγήσει σε μοιραία αποτελέσματα. Ας δούμε τα βασικά όργανα του σώματος που επηρεάζονται από την υπερβολική κατανάλωση.

Εγκέφαλος

Η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να καταστρέψει τις αρτηρίες που οδηγούν στον εγκέφαλο. Αυτό μπορεί να προκαλέσει άνοια, λόγω της μειωμένης εισροής οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών.

Καρδιά

Το πολύ αλάτι μπορεί να αφυδατώσει την καρδιά και να την στραγγίξει από οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά κάτι που θα οδηγήσει σε οξείς πόνους στο στήθος. Εάν μία αρτηρία πάθει θρόμβωση, μπορεί να οδηγηθεί σε καρδιακή προσβολή.

Αρτηρίες

Η πίεση του αίματος ανεβαίνει με την υψηλή κατανάλωση άλατος. Αυτό οδηγεί τις αρτηρίες να γίνονται όλο και πιο χοντρές. Αυτή η διαδικασία μπορεί να οδηγήσει είτε σε θρόμβωση είτε στο σπασμό των αρτηριών, κάτι που μπορεί να εμποδίσει το αίμα να περάσει μέσα στα όργανα.

Νεφρά

Τα νεφρά μας αφαιρούν τα περισσευούμενα υγρά. Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού εμποδίζει αυτή τη διαδικασία κάτι που οδηγεί στην κατακράτηση περισσότερου νερού. Ως συνέπεια θα στεγνώσουν τα νεφρά και θα οδηγήσουν σε νεφρική ανεπάρκεια και εν τέλει σε κύρωση.

newsbeast.gr