هل تحبين الوجبات الخفيفة المالحة؟

إن كنتِ تقصدين النادي الرياضي بشكل منتظم، فعلى الأرجح أنّكِ لن تحتاجي إلى التخلي عن الوجبات الخفيفة المالحة التي تتناولينها من وقت إلى آخر. فقد وجدت دراسة أميركية أنّه كلما زاد النشاط الجسدي، انخفض معدل ارتفاع ضغط الدم كردّة فعل على تناول الأطعمة المالحة. فبعد أن قامت مجموعة من السيدات اللاتي يتمتّعن بمعدل ضغط دم طبيعي، باتّباع نظام غذائي غني بالصوديوم لمدة أسبوع، تبيّن الآتي: - أظهرت المشاركات النشيطات للغاية حساسية أقلّ على الملح بنسبة 38% من المشاركات غير النشيطات. - سجّلت المشاركات النشيطات باعتدال انخفاضاً بنسبة 17% في حساسيتهنّ على الملح، بينما انخفض خطر الإصابة بالحساسية على الملح بنسبة 10% لدى المشاركات اللاتي يمارسن التمارين الرياضية من وقت إلى آخر. وتساعد التمارين الرياضية على خسارة الملح عبر التعرّق وتوسّع الشرايين، ما يسهم في خفض معدّل ضغط الدم.