

بدون پیش داوری -

اطلاعاتی جمع آوری شده در مورد مصرف نمک آمریکایی ها برای مدت 18 سال موجود بود. در طی این مدت داوطلبان از جهت حمله های قلبی و میزان مرگ و میر تحت نظر قرار گرفته بودند. به تازگی چهار پروفیسور دانشگاه به بررسی این داده ها پرداخته و گزارش یافته های خود انتشار کردند. نتایج به دست آمده در تاریخ مارس 2006 در نشریه بسیار مورد احترام آمریکایی به نام مجله پزشکی منتشر شد. وقتی یک مطالعه بر روی تعداد زیادی از مردم و در یک دوره طولانی انجام شود امکان دستکاری نتایج آن سخت و دشوار است. این گونه مطالعات معمولاً دقیق تر و صادقانه تر هستند. یافته های آنان بسیار جالب و مورد توجه است. بطوریکه ممکن است کاملاً با باور های ما بسیار متفاوت باشد. قابل ذکر اینکه تبعیت و پیروی از یافته ها به سالم تر کردن ما کمک می کند و قرار نیست دارویی به ما بفروشد.

نکات برجسته:

- اطلاعات جمع آوری شده از 7154 نفر از بزرگسالان آمریکایی بود
- افراد تحت مطالعه بین سنین 30 تا 74 سال قرار داشتند
- پیگیری هر فرد به طور متوسط برای مدت 13.7 سال به طول انجامید
- افراد مسن بالای 55 سال بیشترین استفاده را بردند

نتیجه گیری:

افرادی که نمک مصرف کردند کمتر بیماری قلبی داشتند. اضافه کردن نمک در رژیم غذایی میزان مرگ و میر را کاهش می دهد.

به عبارت دیگر: نمک برای ما خوب است، به قلب بهبودی می بخشد و به ما کمک می کند تا زندگی طولانی تری داشته باشیم. حضور نمک در سر سفره های ما دلیل خوبی داشته است. ما می توانیم با مصرف نمک از آن لذت برده و هم زمان سالم تر نیز گردیم. اثر جانبی مصرف نمک، زندگی طولانی تر است. اینک مدتی طولانی است که افزایش نمک در رژیم غذایی بازگشت به سلامتی قرار گرفته است. قبل از گنجاندن افزایش نمک در رژیم غذایی در اطراف آن به خوبی تحقیق شده بود.

تمامی موارد رژیم غذایی بازگشت به سلامتی با دقت تحقیق شده و پشتوانه هایی همانند مثال فوق الذکر دارد. به مرور زمان اطلاعات بیشتری به مانند آنچه آمد در جهت پشتیبانی از رژیم غذایی ارائه خواهد شد. ما در حال ایجاد مرکزی در وب سایت www.reboundhealth.com جهت مقالات مرتبط با سلامتی می باشیم که به آسانی قابل دسترسی باشند.

Am J Med.;119(3):275.e7-14 مارس 2006

بررسی مصرف سدیم و مرگ و میر در دومین بررسی مطالعه داده ها در تغذیه و سلامت ملی.

اچ دبلیو کوهن، اس ام هایلیرن، ج فنگ، ام اچ آلدومن.

گروه اپیدمیولوژی و بهداشتی، کالج پزشکی آلبرت اینشتین، برانکس، نیویورک 10461، ایالات متحده آمریکا.

hicohen@aecom.yu.edu

هدف: راهنمای رژیم غذایی ایالات متحده آمریکا مصرف سدیم روزانه کمتر از 2300 میلی گرم را توصیه می کند، اما شواهد ارتباط مصرف سدیم منتج به مرگ و میر ناکافی و متناقض است. برای بررسی ارتباط مصرف سدیم با بیماری های قلبی عروقی (بیماری عروق کرونر) و تمام علل مرگ و میر و تاثیر بالقوه مصرف سدیم رژیم غذایی >2300 میلی گرم، ما به بررسی داده بهداشت ملی دوم و بررسی آزمون تغذیه (II NHANES) پرداختیم.

روش ها: مطالعه مشاهده گروهی در ارتباط با سدیم، سنجش با یک رژیم غذایی فراخوان 24 ساعته با تنظیم مقدار کالری مصرفی در یک گروه نمونه (تعداد = 7154) که نمایندگی 78.9 میلیون نفر از بزرگسالان غیر رسمی آمریکایی بین (سنین 30-74) را داشتند. نسبت خطر (HR) برای بیماری های قلبی عروقی و تمام علل مرگ و میر با تنظیم چند متغیره آمار مدل کاکس برای طراحی نمونه محاسبه شد.

نتایج: میانگین بیش از 13.7 (دامنه : 0.5-16.8) سال پیگیری شدند، 1343 مورد مرگ بود (541 مورد بیماری قلبی عروقی). سدیم (تنظیم شده برای کالری) و نسبت سدیم/کالری به عنوان متغیرهای پیوسته، مشارکت مستقل معکوس با مرگ و میر بیماری قلبی عروقی داشت (P = .008, and P = .03 به ترتیب). تنظیم ضربان قلب مرگ و میر بیماری قلبی عروقی برای سدیم >2300 میلی گرم بود (95% فاصله اطمینان (95% CI: 1.10-1.50, P = .003), and 1.28 [CI: 1.03-1.81, P = .033] برای تمامی علت های مرگ و میر. آستانه جایگزینی سدیم از 1900 تا 2700 میلی گرم نتایج مشابه داد. نتایج در اکثر زیر گروه مورد مطالعه همسان بود، اما چنین ارتباطی برای گروه >55 سال سن، غیر سفید پوستان، و یا افراد چاق مشاهده نشد.

نتیجه گیری: ارتباط معکوس سدیم در مرگ و میر در اثر بیماری قلبی عروقی دیده شد در اینجا احتمال وجود ارتباط طول عمر با مصرف پایین تر سدیم در رژیم غذایی به زیر سوال رفت. این یافته ها مشخص کرد که ما برای ارتباط مصرف سدیم رژیم غذایی با مرگ و میر احتیاج به مطالعه بیشتر داریم.

PMID: 16490476 [PubMed - indexed for MEDLINE]

سازمان یا انتشارات مربوطه:

مجله پزشکی آمریکایی (Am J Med) منتشر کننده تحقیقات اولیه بالینی مورد توجه پزشکان در طب داخلی، مجله رسمی انجمن استادان پزشکی، گروه معتبر اساتید بخش های طب داخلی در بیش از 125 دانشکده پزشکی سراسر کشور. سردبیر ارشد: دکتر اس جوزف آلبرت

مرکز ملی اطلاعات زیستی (NCBI) - تاسیس شده در سال 1988 به عنوان یک منبع ملی برای کسب اطلاعات زیست شناسی مولکولی به منظور اطلاع رسانی زیستی

کتابخانه ملی پزشکی (NLM) - آنلاین رایگان - کتابخانه ملی پزشکی ایالات متحده آمریکا (NLM) تحت مدیریت دولت فدرال ایالات متحده آمریکا (gov)

مؤسسات ملی بهداشت (NIH) - بخش بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا - بودجه تحقیقات از 28 میلیارد دلار - بودجه دولت برای حمایت از دانشمندان دانشگاه ها، دانشکده های پزشکی، بیمارستان ها و مؤسسات تحقیقاتی.

مدلاین (سیستم نوشتاری آنلاین تجزیه و تحلیل و بازیابی پزشکی - Medline) - بدون تائید - مبتنی بر شواهد پزشکی - بر اساس سیاست های علمی و کیفیت علمی جستجو در مدلاین (MeSH)

تلفن تماس در تهران: 44328851
alisafarianca@gmail.com
www.fixyourbody.net

www.reboundhealth.com
info@reboundhealth.com
www.rebounddiet.com