



## الافراط في استهلاك الملح قد يؤخر سن البلوغ

قد يؤدي الاستهلاك المفرط للملح إلى تأجيل سن البلوغ، طبقا لدراسة عرضت نتائجها مؤخرا في المؤتمر الأوروبي لعلوم الغدد الصماء في دبلين، وقد يؤثر هذا الأمر سلبا على الأجيال القادمة، علما أن كميات الملح المتناولة تواصل ارتفاعها في المجتمعات الغربية.



Image: Telegraph

قام فريق من الباحثين في [جامعة وايومنغ](#) في الولايات المتحدة، بدراسة التأثيرات التي تسببها كميات مختلفة من الملح على البلوغ لدى الجرذان، ووجدوا أن الجرذان التي تناولت كميات كبيرة من الملح (ثلاث أو أربع مرات أكثر من الكمية المنصح بها في اليوم الواحد للإنسان) تأخرت في الوصول لمرحلة البلوغ، مقارنة مع تلك التي كانت تتناول كميات أقل من الملح، في المقابل، أثار انتباه الباحثين أن الجرذان التي لم تتناول الملح في نظامها الغذائي عرفت كذلك تأخرا في سن البلوغ.

إلى حد الآن، ركزت الدراسات على مفعول الأغذية الدهنية على سن البلوغ، ولكن لم تجرى أي دراسة على التأثيرات التي يسببها استهلاك كميات كبيرة من الملح. وتعد الأنظمة الغذائية عالية الدهون عاملا مهما في استعجال ظهور مرحلة البلوغ، ولكن رغم هذا، خلصت هذه الدراسة أن الجرذان التي تناولت أغذية عالية الدهون مصاحبة بكميات كبيرة من الملح، لم تبلغ سن البلوغ إلا بعد فوات أوانه، ما يعني أن الملح يلعب دورا مهما في عملية البلوغ أكثر من ذلك الذي تلعبه الدهون.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في لفتها النظر إلى كميات الملح التي يتناولها أطفالنا يوميا ودورها في تأخير أو تأجيل سن البلوغ.

المصدر: [alphagalileo](#)