

## دراسة جديدة تنصح مرضى ارتفاع ضغط الدم بالابتعاد عن الأقراص الفوارة



كشفت دراسة جديدة أجراها مركز استشارات المستهلك بولاية شمال الراين وستفاليا في ألمانيا عن مدى خطورة الأقراص الفوارة على مرضى ارتفاع ضغط الدم.

وأكدت الدراسة الجديدة أن: "الأقراص الفوارة غير مناسبة لمرضى ارتفاع ضغط الدم"، معللة ذلك باحتوائها على "كربونات الصوديوم" أو ما يعرف ببساطة بالملح، الذي يشكل خطرًا معروفًا على مرضى ضغط الدم المرتفع.

وأوضح مركز استشارات المستهلك في ألمانيا أن: "متوسط محتوى الملح في الأقراص الفوارة المحتوية على المعادن والفيتامينات يبلغ 0.67 غرامًا لكل جرعة، علمًا بأن كمية الملح اليومية القصوى تبلغ 6 غرامات وفقًا لتوصيات الجمعية الألمانية للتغذية أو 5 غرامات وفقًا لتوصيات منظمة الصحة العالمية".

لذا، ينبغي لمرضى ارتفاع ضغط الدم تفضيل المكملات الغذائية المتوفرة في صورة كبسولات أو أقراص

عادية على الأقران الفوارة من أجل تقليل كمية الملح التي يتم تناولها.