

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Chiny wśród państw o największym spożyciu soli

Chiny znajdują się pośród państw o największym spożyciu soli. Przeciętny Chińczyk zjada jej w ciągu dnia dwa razy więcej niż powinien, co naraża go na poważne problemy ze strony

układu sercowo-naczyniowego - czytamy w „Journal of the American Heart Association”.

Naukowcy z Uniwersytetu Królowej Marii w Londynie (W. Brytania) przeanalizowali doniesienia dotyczące konsumpcji soli wśród chińskiego społeczeństwa z ostatnich kilkadziesiąt lat. Doszli do wniosku, że od czterech dekad spożycie soli przez dzieci i dorosłych utrzymuje się tam na zatrważająco wysokim poziomie.

Badacze wyliczyli, że przeciętny dorosły Chińczyk zjada w ciągu dnia ponad 10 gramów soli, czyli dwa razy więcej, niż zaleca Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Dzieci w wieku od 3 do 6 lat konsumują około 5 gramów soli dziennie, a starsze nawet 9 gramów.

Spożycie różni się w zależności od rejonu. W północnych Chinach na przestrzeni ostatnich 40 lat konsumpcja soli nieco spadła - z 12,8 g/dzień do 11,2 g/dzień. Nastąpiło to prawdopodobnie w wyniku wzrostu świadomości społeczeństwa na temat szkodliwości tej przyprawy.

W południowych Chinach spożycie soli od wielu lat systematycznie zaś rośnie. Obecnie na skutek wzmożonej konsumpcji przetworzonej żywności sięga 10,2 g dziennie.

Wiadomo, że sól przyczynia się do wzrostu ciśnienia krwi, a w konsekwencji występowania chorób układu krążenia i groźnych incydentów kardiologicznych. Nic więc dziwnego, że w lubujących się w soli Chinach udary i zawały serca odpowiadają za 40 proc. zgonów.

W dodatku Chińczycy niezbyt chętnie spożywają produkty bogate w potas, takie jak owoce i warzywa. A szkoda, bo potas - w przeciwieństwie do soli - obniża ciśnienie krwi.

Rezultaty niniejszego przedsięwzięcia (<http://dx.doi.org/10.1161/JAHA.119.012923>) stoją w sprzeczności z wynikami poprzednich badań, które sugerowały, że spożycie soli w Chinach od pewnego czasu maleje.

Zdaniem autorów jest to spowodowane uwzględnieniem odmiennych metod badawczych. Podczas gdy w poprzednich badaniach brano pod uwagę głównie ankiety dotyczące nawyków żywieniowych (które są niedoskonałym narzędziem badawczym), w najnowszym projekcie uwzględniono wyłącznie dane uzyskane na podstawie analizy próbek moczu.

„Pilnie potrzebujemy dla Chin spójnej, realnej i ogólnonarodowej strategii działania. W Chinach żyje jedna piąta populacji świata. Obniżenie spożycia soli wraz ze wzrostem spożycia potasu w całym kraju byłoby ogromną korzyścią dla globalnego wskaźnika zdrowia” - przekonuje prof. Graham MacGregor, jeden z autorów pracy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29103.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy