

### [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



[Strona główna](#) > [Biznes laboratoryjny](#)

## WHO ogłasza nowe wytyczne w sprawie spożywania soli i potasu

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opublikowała w czwartek nowe wytyczne zalecające dorosłym spożywanie mniej soli i określające minimalny poziom potasu w codziennej diecie w celu zmniejszenia ryzyka chorób serca i udarów mózgu.



"Dorośli powinni spożywać mniej niż dwa gramy sodu, mniej niż pięć gramów soli oraz co najmniej 3,51 grama potasu dziennie" - poinformowała oenwetowska agenda w wydanym komunikacie. Do tej pory WHO rekomendowała spożywanie dwóch gramów sodu dziennie - sprecyzował w rozmowie z agencją Reuters rzecznik organizacji Gregory Hartl.

Po raz pierwszy - jak podkreślił Hartl - WHO podaje wytyczne co do spożycia sodu i soli dla dzieci w zależności od ich wzrostu i wieku. Odnoszą się one do dzieci powyżej drugiego roku życia.

Sód, znajdujący się w produktach mlecznych czy jajkach, jest obecny "w znacznie większych ilościach w żywności przetworzonej" takiej jak pieczywo, chipsy, orzeszki i słodczyce, a także w przetworach mięsnych, kostkach rosolowych i przyprawach, takich jak sos sojowy - informuje WHO.

Osoba, która spożywa za dużo sodu i zbyt mało potasu, może być narażona na podwyższone ciśnienie, a więc czynnik zwiększający ryzyko chorób serca i udarów mózgu.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/biznes-i-przetargi/16376.html>

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

**Partnerzy**