

### [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.

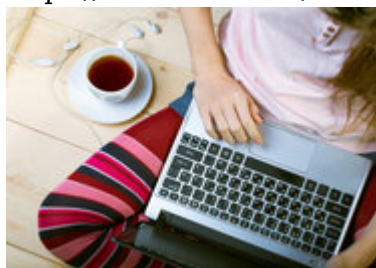
Rezultaty niniejszego przedsięwzięcia (<http://dx.doi.org/10.1161/JAHA.119.012923>) stoją w sprzeczności z wynikami poprzednich badań, które sugerowały, że spożycie soli w Chinach od pewnego czasu maleje.

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

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



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## **Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...**

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## **Kierownik wyprawy polarnej**

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## **Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki**

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## **Problem dezinformacji medycznej będzie narastał**

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**