

### [Akceptuje](#)

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](#)

## Sól - cichy zabójca



**Statystyczny Polak spożywa codziennie prawie 11 gramów soli. To ponad dwa razy więcej, niż przewidują zalecenia WHO. Nadmierne spożycie soli szkodzi zdrowiu - mówili eksperci podczas konferencji zorganizowanej w czwartek przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie.**

„Sól należy do najważniejszych czynników wywołujących nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca, raka żołądka czy osteoporozę. Można więc - a nawet trzeba - bić na alarm, ostrzegając konsumentów, że sól to wcale nie sprzymierzeniec, lecz cichy i podstępny zabójca” - mówił prof. Mirosław Jarosz, dyrektor Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ).

Zalecane przez WHO spożycie soli to najwyżej 5 gramów na dzień. Spośród krajów europejskich tak niskie spożycie ma tylko Cypr. Jak wynika z przedstawionych przez dr Ewę Rychlik z IŻŻ danych, pomiędzy rokiem 1998 a 2012 spożycie soli w Polsce spadło z 15,11 do 10,91 grama.

Jak przypomniał Jarosz, sól spożywcza (chlorek sodu) jest obecna niemal w każdym daniu i większości przetworzonych produktów spożywczych. Z produktów przetworzonych pochodzi od 40 do 80 proc., podczas gdy sól dodawana podczas gotowania i dosalania przy stole to 20 do 60 proc. Zmniejszając spożycie soli o 6 gramów na dobę można by zmniejszyć liczbę udarów o 24 proc, a zawałów o 18 proc. W przypadku nadciśnienia przy takiej redukcji można zmniejszyć dawkę leków lub całkowicie je odstawić.

„Mniejsze spożycie soli pozwoliłoby skrócić kolejki do lekarzy” - podkreślił ekspert. Jak wynika z przytoczonych analiz brytyjskiego ministerstwa zdrowia, redukcja dziennego spożycia soli tylko o 1 gram pozwoliłaby rocznie w skali całego kraju zredukować liczbę zgonów o ponad 4 tys. i zaoszczędzić 288 mln funtów.

Dr Anna Wojtasik z IŻŻ zaznaczyła, że problem wysokiej zawartości sodu dotyczy nie tylko produktów o wysokim stopniu przetworzenia, ale również kiszonek (ogórki, kapusta), serów czy pieczywa. Często więcej soli dodaje się po to, by produkt był smaczniejszy - np. 100 gramów bułki zawiera więcej sodu niż 100 gramów razowego chleba, bo ten ostatni ma wyrazisty smak. W opinii ekspertów przyprawy w wielu przypadkach mogą zastąpić sól.

Dobrze jest wybierać raczej produkty świeże niż przetworzone, usunąć solniczkę ze stołu, a podczas zakupów czytać etykiety i wybierać produkty z mniejszą ilością soli - zachęcali specjaliści. Taka selekcja pozwala obniżyć spożycie soli nawet o 72 proc. Czasami na etykiecie podawana jest sama zawartość sodu. Warto wiedzieć, że 1 gram sodu to odpowiednik 2,5 grama soli (NaCl). Nowe unijne przepisy, które wejdą w życie od 13 grudnia 2016 r., będą wymagały od producentów podawania zawartości soli w produktach.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20893.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**