

[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

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



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy