

[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

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

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy