

[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](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

Komu tu jeszcze przysolić?

„Afera solna” skłoniła mnie do prowadzenia własnego śledztwa żywieniowego. Ku mojemu zdziwieniu słone jest niemal wszystko: masło, jogurty owocowe, mąka wymieszana z proszkiem do pieczenia. Słone są batony, ciastka, czekolada, nawet lody! Wojnę soli w żywności już wypowiedzieli Brytyjczycy i Amerykanie. Już jakiś czas temu petycję w sprawie przyjrzenia się soli w diecie na ręce kanadyjskiego rządu złożyło kilkadziesiąt organizacji pozarządowych propagujących zdrowy tryb życia. Jednak najbardziej spektakularną wojnę soli wypowiedzieli Brytyjczycy. Nawet opiniotwórczy 'The Times' donosił w wielkim artykule na pierwszej stronie: po 15 latach badań naukowcy są pewni - zmniejszenie ilości soli w diecie może uchronić przed zawałem serca i udarem. Zespół prof. Nancy Cook z Harvard School of Medicine udowodnił na przeszło 3 tys. ochotników, u których rozpoznano początki nadciśnienia, że redukcja o jedną trzecią ilości soli w diecie powoduje obniżenie ciśnienia

krwi i zmniejsza ryzyko chorób serca (wyniki badań publikował też prestiżowy 'British Medical Journal').



Tymczasem przeciętny Brytyjczyk zjada dziesięć razy więcej soli, niż jest to konieczne, czyli ok. 10 g dziennie - jeszcze więcej niż Amerykanin. Do tego tyje w tempie przerażającym. W ciągu dziesięciu lat trzykrotnie wzrosła Brytyjczykom liczba otyłych dzieci i nastolatków, w ciągu 20 - potroiła się liczba otyłych dorosłych. W walce Brytyjczycy nie byli jednak pierwsi. Przez 20 lat w Finlandii w prowincji o najniższym statusie społeczno-ekonomicznym i najgorszych wskaźnikach zdrowotnych - Karelii - prowadzono tzw. projekt północnokarelski propagujący wśród 28 tys. mieszkańców zdrowy tryb życia, w tym m.in. dietę niskosodową. Wyniki przedstawione w 1997 roku były imponujące. U osób po 65. roku życia o połowę udało się obniżyć umieralność z powodu chorób krążenia, o 80 proc. zmniejszyć ryzyko udarów i zawałów serca, o przeszło sześć lat wzrosła długość życia!

A jak solimy w Polsce? Na potęgę. Tradycyjna polska kuchnia to przecież nic innego jak ziemniaki, wieprzowina i sól. No i mamy w Polsce katastrofę. Nadciśnienie urosło nam do rozmiaru choroby społecznej - co trzeci dorosły Polak ma nieprawidłowe ciśnienie tętnicze, przeszło 8 mln choruje na nadciśnienie, drugie tyle jest nim zagrożone. Większość nadciśnieniowców bierze leki, a proszę pamiętać, że jeśli leki zaczniesz brać, to trzeba to robić do końca życia. Wielu nie zdaje sobie sprawy, bo nadciśnienie w fazie początkowej nie daje żadnych objawów, dlatego tak ważne jest, by mierzyć ciśnienie co najmniej dwa razy w roku. Z badań wynika, że przeciętny Polak zjada beczkę soli rocznie - jeszcze więcej niż Amerykanin czy Brytyjczyk - prawie dwie i pół łyżeczki dziennie! Solimy ogórki i pomidory, uwielbiamy słone śledzie, grillujemy na słońcu. Jednak sól z domowych solniczek to pestka. Najwięcej ukrywa się jej (a dokładnie - szkodliwego sodu lub poprawiacza smaku glutaminianu sodu) w produktach gotowych: zupkach w proszku, daniach fast food, wędlinach i pieczywie oraz kostkach rosółowych (te ostatnie niemal w 90 proc. składają się z soli). Amerykanie zjadają jej w przetworzonych produktach aż 80 proc., Brytyjczycy - 70, my - na razie ok. 60. Jednak to u nas z powodu nadciśnienia i jego powikłań umiera najwięcej osób - blisko 170 tys. rocznie. To tak, jakby z mapy Polski zniknęło miasto wielkości Olsztyna.

Dietetycy podkreślają, że nie można przede wszystkim przyzwyczajać dzieci do smaku, który w przyszłości może im kompletnie zrujnować zdrowie. Dziennie według WHO powinniśmy jeść nie więcej niż 6 g soli (łyżeczka od herbaty). By nasz organizm pracował prawidłowo, wystarczy zaledwie 1g. Gdy jednak miesiącami jemy jej dwa-trzy razy za dużo, nasze ciało zaczyna zatrzymywać wodę, nogi stają się ciężkie, powiększa się brzuch, u kobiet nasila się napięcie przedmiesiączkowe. Zniszczenia rosną lawinowo: zwiększa się ilość wapnia wydalanego z moczem (osłabienie kości), podnosi się ciśnienie krwi, które obciąża serce, nerki, wzrasta ryzyko zawału i udaru. Czy coś z tym robimy?

Są różne programy edukacyjne prowadzone przez organizacje pozarządowe, sponsorowane przez firmy produkujące artykuły żywnościowe, ale na skalę ogólnopolską nie robi się z tym kompletnie nic. W sklepach pojawiają się produkty z logo 'dieta niskosodowa', których smak nie

ulegnie zmianie, gdyż zamiast soli kuchennej będzie w nich mieszanka pozwalająca na znaczne obniżenie zawartości sodu. Tak naprawdę jednak podobnie jak w Finlandii, Wielkiej Brytanii czy Stanach potrzeba nam programu akceptowanego przez rząd, który zmieni świadomość Polaków i narzuci producentom odpowiednie normy.

Ja, choć nie należę do zwolenników słonych potraw, również nie wyobrażam sobie gotowania bez soli. Lubię śledzie i solone ziemniaki, ale kakao mojego syna z solą!? wylewam do zlewu. Mimo że na opakowaniu roi się od zapewnień producenta, że ma o 25 proc. cukru mniej, że zawiera wapń pomagający w budowie mocnych kości, że nie ma w sobie syropu kukurydzianego, którego Amerykanie boją się jak ognia, bo sprzyja tyciu. O soli cicho szał, choć na liście składników stoi jak wół. Zatem do zlewu! I basta. Zmiany należy zacząć od siebie.

Katarzyna Sowa-Lewandowska

<https://laboratoria.net/felieton/12860.html>

Informacje dnia: [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Partnerzy