



Velika količina konzumacije soli nije opasna, potvrđuju nova Europska istraživanja, ali se Američki eksperti ne slažu

Originalni uradak možete pregledati [ovdje](#) .

Thomas H. Maugh II
Los Angeles Times
Utorak, 03.05.2011.

Slaba konzumacija soli uzrokuje više mogućnosti obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti i smrti, otkrili su tu činjenicu Europski znanstvenici u utorak 03.05.2011, na što su Američki znanstvenici odmah počeli kritizirati to istraživanje jer je u direktnoj suprotnosti sa trenutno vodećom dijetarnom mudrošću. „Ova studija bi se trebala uzeti sa zrcem soli,“ reako je Dr. Peter Briss iz Centra za Kontrolu i Prevenciju Bolesti ili Centers for Disease Control and Prevention (CDC) za New York Times. Dr. Ralph Sacco sa Univerziteta Miami, koji je i predsjednik Američke Asocijacije za srce i srčana oboljenja, je također kritizirao ovu studiju, njen dizajn i zaključke, jer se ne slaže sa njihovim zaključkom da bi Amerikanci trebali konzumirati samo 1500 miligrama soli na dan, što je mnogo više od trenutnog prosjeka od 3500 miligrama na dan. On je rekao da velika količina literature podupire trenutne preporuke i da jedna studija nije dovoljna da bi promijenila preporuke.

Nivo soli u regularnoj prehrani je vrlo kontroverzna tema u zadnje dvije dekade. Protivnici soli tvrde da je nekoliko studija pokazalo da visoke količine soli povećavaju krvni tlak i da je povezana sa višim mogućnostima oboljenja od srčanih bolesti, smrti i srčanim udarima. Zagovornici, tvrde da su samo male proporcije populacije osjetljive na negativne efekte soli i da ostatak populacije ne treba odustati od ovog začina hrane. U ovoj grupi (gdje pripada većina stanovništva zemlje, op. Prev), sugeriraju isti znanstvenici, slaba konzumacija soli može biti čak i negativna.

Unatoč kontroverzi, postoje povećani naponi da se smanje količine soli u hrani. Najveći izvor soli u ljudskoj prehrani je zgotovljena hrana koja se kupuje u supermarketima i u gotovoj hrani koja se servira u restoranima, naročito u objektima za brzu hranu ili fast food. U tim prodajnim objektima, aditivi su vrlo poželjni jer pojačavaju okus hrane. Većina ljudi, dobija samo jednu četvrtinu soli koju konzumiraju iz hrane pripremljene kod kuće.

U studiji koja je objavljena u: American Medical Assn., Europski tim kojeg predvodi Dr. Jan Staessen sa Univerziteta Leuven u Belgiji, je napravio istraživanje na 2856 ljudi koji nemaju povećani krvni tlak i kardiovaskularne bolesti na početku istraživanja. Subjekti su skupljali svu svoju mokraću u tijeku 24 sata dnevno od početka do kraja istraživanja, da bi znanstvenici

izračunali količinu soli koju su oni ekstrahirali iz tijela , što je uobičajeno mjerenje soli koje se unese u tijelo konzumacijom. Grupa je tada bila podijeljena u tri dijela prema količini soli koju su izbacili iz tijela i njih se pratilo 7,9 godina.

Znanstvenici su primijetili 50 smrti u grupi koja je imala najmanju količinu konzumaciju soli, 24 smrti u grupi sa srednjom konzumacijom soli i 10 u grupi sa najvećom konzumacijom soli. Rizik od dobivanja kardiovaskularnih bolesti je bio 56% viši u grupi sa najmanjom konzumacijom soli. Nije se primijetila ikakva poveznica sa konzumacijom soli i povećanim krvnim tlakom. Povećana konzumacija natrija je povezana sa povećanim sistoličkim krvnim tlakom, svi subjekti su imali na početku studije dovoljno nizak krvni tlak i njihov tlak do kraja studije nije prešao u kategoriju povećanog krvnog tlaka.

Članak prenesen sa: <http://www.matrixworld-loviste.com/solnijeopasna.htm>

Dodatak: dakle, kao i u svemu drugome, stvar je u BALANSU. Niti premalo, niti previše nije poželjno, i jedno i drugo u ekstremu može naštetiti. Neki su ljudi otporniji tome, drugi nisu... pa je stvar individualne prirode kolika je granica za neki organizam.

No, kako sam već napisao u [ovom članku](#) - nemojte biti pasivni i sjediti kod kuće u naslonjaču i filozofirati koliko soli ili nečeg drugog treba ili ne. TO NIJE ZDRAVO! Trebate se kretati i ako imate višak soli - tijelo će ga izbaciti kroz znoj. Ako pak imate premalo soli - elektrolita u tijelu - nećete moći variti hranu bilo ona šećer, bjelančevine, žitarice ili masti... ako nema dovoljno elektrolita (koji se obnavlja solju) - nemate ni "hrane za vaš živčani sistem" koji prenosi informacije kad što treba obaviti u organizmu, tj. "automatizaciju" vašeg organizma. Zato - BALANS!

Hodajte barem 1 sat dnevno, vozite bicikl, plivajte, štogod - samo ne biti non-stop doma za kompjuterom ili za TV-om!!!

Znanje štiti.



Ovdje može biti Vaša reklama