

Соль опасна: подтверждение нашлось у астронавтов МКС

Исследования, проведенные на борту Международной космической станции, подтвердили связь между чрезмерным употреблением соли и остеопорозом.

В условиях невесомости остеопороз (истончение костной ткани) развивается намного быстрее, чем на Земле, поэтому изучение этой болезни на орбите представляет огромный интерес. К тому же, рацион и распорядок дня астронавтов строго контролируются, что позволяет тщательно исследовать все факторы, влияющие на развитие данного заболевания.

Остеопороз является заболеванием, которое серьезно снижает качество жизни миллионов людей. Кроме того, эта болезнь тяжелым бременем ложится на бюджет государств, например, в Европе расходы на лечение остеопороза составляют около 31 млрд долл. в год. Болезнь обычно поражает пожилых людей, поэтому рост продолжительности жизни означает резкое обострение проблемы предотвращения и лечения остеопороза.

Европейское космическое агентство провело исследование солевого баланса в организме астронавтов на борту МКС. Девять членов экипажа, в том числе астронавты ЕКА Франк Де Винн и Паоло Неспולי, во время длительных полетов в 2010 и 2011 годах придерживались диеты с высоким содержанием соли.

Оказалось, что потребление соли не только поддерживает высокий уровень натрия в человеческом организме (вероятно, в коже), но также влияет на кислотно-щелочной баланс организма и метаболизм костной ткани. Таким образом, чрезмерное употребление соли повышает кислотность в организме, что может ускорить потерю костной массы из-за вымывания кальция.

Результаты исследования на борту МКС однозначно указывают на необходимость снижения потребления соли всем людям, которые хотят избежать остеопороза в старости.

При этом диета с низким содержанием соли поможет и сердцу. Дело в том, что, согласно исследованию, проведенному учеными из Университета Эмори, избыток натрия в еде негативно влияет на состояние коронарных сосудов. Наблюдение за 143 парами близнецов показало, что добавление в еду даже 1 грамма натрия (2,5 грамма поваренной соли) снижает резервную скорость коронарного кровотока на 10%. Другими словами, избыток соли увеличивает риск стенокардии точно так же, как и курение.

Автор: Артур Скальский © C-news ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3903 15.03.2012, 10:57 📌 360

URL: <https://babr24.com/?ADE=103724> Bytes: 2169 / 2169 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)