

Поваренная соль является наркотиком и антидепрессантом

К такому выводу пришла группа исследователей под руководством Алана Кима Джонсона (Alan Kim Johnson) из университета Айовы (University of Iowa).

Психолог и физиолог утверждает, что соль вполне можно сравнивать с настоящими наркотиками, и объясняет, почему мы поглощаем её больше необходимого нашему организму.

Среднее потребление поваренной соли в мире составляет 10 граммов на человека в сутки, что намного выше рекомендованных 3-4 граммов. И хотя давно известен негативный эффект избытка соли (повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний, в частности) люди с большим аппетитом употребляют разнообразные блюда, содержащие повышенные дозировки хлорида натрия.

Джонсон и его коллеги поставили на крысах ряд опытов, показавших зависимость млекопитающих от соли (эти результаты можно экстраполировать на людей, полагают учёные), схожую с наркотической. То есть наличие тяги к потреблению соли сверх физиологической нормы.

И также исследователи выдвинули версию, объясняющую эволюционные причины такой зависимости, для чего воспользовались не только результатами своих исследований, но и данными прошлых работ других научных групп.

Прежде всего Алан Ким обнаружил, что крысы, в организме которых имелся недостаток соли, уклоняются от деятельности, обычно приносящей удовольствие. Это могло быть питье сладкой воды или нажатие кнопки, стимулирующей в мозге зону удовольствия.

"То, что в норме было приятным для крыс, уже не вызывало такую же степень удовольствия. Это заставляет нас полагать, что дефицит соли и влечение, связанное с ним, могут привести к одной из основных составляющих депрессии", — рассказал Джонсон в пресс-релизе университета.

И хотя учёные не утверждают наверняка, что у подопытных крыс была полномасштабная депрессия, потеря удовольствия — один из важных её признаков, объясняют специалисты.

Джонсон и его коллеги выстроили гипотезу, что соль является для нас натуральным антидепрессантом и что мы употребляем её больше необходимого, потому что интуитивно стремимся улучшить своё настроение. И насчёт того, как сформировалась такая зависимость, у Алана и его коллег тоже есть предположение.

Известно, что ионы натрия играют очень важную роль в физиологических процессах, в частности, в клеточном гомеостазе и передаче нервных сигналов. А эти ионы организм получает с хлоридом натрия. Жизнь зародилась в солёном океане, но после входа на сушу живые существа по-прежнему нуждались в источнике соли. И животные научились искать её. Человек в том числе. Но почему нам нравится потреблять соль именно больше нормы?

Наш вид развивался в жарком африканском климате, продолжают свою мысль исследователи. Пот лишал организм натрия. А источники соли вдали от океана были крайне скудны, к тому же наши далёкие предки питались в основном растительной пищей.

Отсюда произошли эволюционные изменения, которые помогли нам выжить: почки научились регулировать водно-солевой баланс, сохраняя для организма столь ценный натрий, а язык научился различать соль в пище. Более того, чтобы стимулировать организм к поиску соли, природа снабдила наших далёких предков связью между рецепторами соли во рту и зоной удовольствия в мозге.

Эту связь мы унаследовали от первых людей, хотя в современном мире соль легкодоступна для большинства населения планеты и надобности в таком стимуле — уже нет. В результате эволюция сыграла с нами злую

шутку: наша естественная (и нормальная) зависимость от хлорида натрия со временем превратилась в наркотическое привыкание.

Многие люди знают, что им вредно есть слишком много солёного, но им нравится такая пища, а блюда с невысоким содержанием соли им кажутся чересчур пресными и невкусными. Чем не наркотическая тяга? Типичный же признак: человек употребляет данное вещество, прекрасно зная, что наносит вред здоровью.

Интересно, что помимо чисто поведенческих признаков болезненной зависимости человека (и, наверное, многих животных также) от хлорида натрия американские экспериментаторы обнаружили и физиологическое свидетельство (правда, опять-таки в опытах на крысах). Джонсон и его коллеги показали, что в работе мозга зверьков происходят идентичные изменения при лишении подопытных животных как наркотика, так и соли.

"Это свидетельствует о том, что тяга к соли может быть связана с теми же нейронными сетями в мозге, с какими соотносятся наркомания и различные злоупотребления", — подытоживает Алан Ким.

Автор: Артур Скальский © Membrana НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 2734 12.03.2009, 17:34 📌 255

URL: <https://babr24.com/?ADE=51552> Bytes: 4364 / 4364 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

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](#)