

Хотите жить долго – контролируйте потребление соли

Американские ученые обнаружили прямую зависимость между количеством потребляемой человеком соли и вероятностью развития болезней сердца, сообщает Компьюлента.

Снижение соли в дневном рационе всего на 3 грамма, в свою очередь снизит возможность заболевания сердца на 6%, сократит вероятность сердечных приступов — на 8%, а смертность на 3%.

Компьютерное моделирование показало, что снижение количества съедаемой в день соли на один грамм сохранит американцам (в период с 2010 по 2019 год) около 800 тысяч лет жизни. Сокращение этого показателя на 6 граммов эквивалентно — за тот же временной период — уменьшению количества выявленных заболеваний сердца на 1,4 млн, а смертей — на 1,1 млн; будут спасены более 4 млн лет жизни.

Так как большое количество соли поступает в организм человека из готовых продуктов, необходимо принятие новых законодательных актов, норм и правил, регулирующих производство пищи с ограничением соли, считают исследователи. При этом рекомендуемая суточная норма соли составляет 5–6 граммов, снижать которую многие медики также не советуют

👍 [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: equatoria@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](#)