Ниският препоръчан от СЗО размер на солта повишава смъртността

Когато се говори за снабдяване на организма с възможно най-идеална (клетъчно достъпна) вода, неминуемо трябва да се говори по-рано или по-късно и за сол. Защото без сол бихте могли да пиете дори най-добрата вода и повече от 5 литра на ден и въпреки всичко бихте умирали от жажда...

Когато се говори за снабдяване на организма с възможно най-идеална (клетъчно достъпна) вода, неминуемо трябва да се говори по-рано или по-късно и за сол. Защото без сол бихте могли да пиете дори най-добрата вода и повече от 5 литра на ден и въпреки всичко бихте умирали от жажда. Рядко се намират обаче толкова противоречиви твърдения и проучвания на един единствен вопрос, както по отношение на вопроса колко и каква сол е добра или лоша за човека.

Официалните органи все още упорито повтарят предупреждението, че солта причинява високо кръвно налягане, въпреки че има проучвания, които опровергават това или дори доказват обратното. Немското дружество за хранене (DGE) препоръчва 6 g готварска сол за възрастни, СЗО препоръчва само 5 g сол дневно и Американският институт по медицина (IOM) дори ограничава безопасния прием до само 3,5 g на ден, което е една чайна лъжица. Големите медии повтарят тези отдавна опровергани "указания", както напоследък "Focus-online" в доклад от ноември 2022 г. отново предупреди срещу "твърде много сол". Диетологът д-р Дирк Лемпке счита тези ниски граници за "катастрофа", тъй като според проучванията организмът се поставя в постоянен режим на спешност. Д-р Лемпке назовава Корея като един от 13 научно документирани контрапримера. Колкото повече натрий консумират хората в Корея, толкова по-малко страдат от високо кръвно налягане и коронарни сърдечни заболявания. Причината е: Корейците, паралелно със солта, консумират много зеленчуци, салата и плодове и по този начин повече калий и магнезий. Д-р Лемпке оцени различни проучвания по темата. Научното списание The New England Journal of Medicine публикува през 2014 г. проучване, в което 102 000 души бяха наблюдавани в продължение на 3,7 години. Резултатът: При дневен прием на 3-6 g натрий, преведено в 7,5-15 g сол, коефициентът на смъртност е най-нисък. Когато участниците приемаха по-малко сол, коефициентът на смъртност се повишаваше рязко, когато приемаха повече, той се повишаваше само бавно.

Когато натрият липсва, липсва един важен импулс за жизненост. За регулирането на

натрия обаче организмът се нуждае от други минерали като калий, магнезий и други. Иранският лекар и автор на книги, станал световно известен с помощта на вода за своите познания в областта на здравето, д-р Ф. Батмангелидж казва: "Кръвното налягане не се повишава чрез приемане на сол, а чрез недостига на калий, калций, магнезий и цинк. Те регулират нивото на течност в клетките и заедно с натрия гарантират, че кръвното налягане остава нормално."

С помощта на 5-стъпкова програма на д-р Джеймс ДиНиколантонио за установяване на идеалното снабдяване със сол можеш индивидуално да определиш необходимото ти дневно количество сол. Възможно обяснение за твърде ниската препоръка на DGE, СЗО или IOM е дадено в следващия принос:

Прочети тук: Ниският препоръчан от СЗО размер на солта повишава смъртността.

Уринна екскреция на натрий и калий, смъртност и сърдечно-съдови събития
https://nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1311889

It's good.
to be truu.