Низкий ориентир содержания соли ВОЗ повышает смертность

Когда говорят о снабжении организма максимально идеальной (доступной для клеток) водой, то рано или поздно невозможно избежать разговора о соли. Потому что без соли можно было бы пить даже самую лучшую воду в количестве более ...

Когда говорят о снабжении организма максимально идеальной (доступной для клеток) водой, то рано или поздно невозможно избежать разговора о соли. Потому что без соли можно было бы пить даже самую лучшую воду в количестве более 5 литров в день и все равно испытывать жажду. Однако редко можно найти на одной тему столько противоречивых утверждений и исследований, как в вопросе о том, сколько и какую соль хорошо или плохо для человека.

Официальные органы по-прежнему упорно повторяют предупреждение о том, что соль вызывает высокое артериальное давление, хотя существуют исследования, которые это опровергают или даже доказывают обратное. Немецкое общество питания (DGE) рекомендует 6g поваренной соли для взрослых, ВОЗ рекомендует только 5g соли в день, а Институт медицины США (IOM) ограничивает безопасное потребление всего 3,5g в день, то есть одной чайной ложкой. Крупные средства массовой информации повторяют эти давно опровергнутые "ориентиры", как, например, недавно "Focus-online" в статье от ноября 2022 года снова предупреждал о "слишком большом количестве соли". Врач-диетолог Dr. med. Dirk Lempke считает эти низкие предельные значения "катастрофой", поскольку согласно исследованиям организм переводится в постоянный режим чрезвычайной ситуации. Dr. Lempke приводит Корею в качестве одного из 13 научно задокументированных контрдоказательств. Чем больше натрия потребляют люди в Корее, тем меньше они страдают от гипертонии и коронарных заболеваний сердца. Причина: корейцы параллельно с солью потребляют много овощей, салата и фруктов, а значит, больше калия и магния. Dr. Lempke проанализировал различные исследования по этой теме. Научный журнал The New England Journal of Medicine опубликовал в 2014 году исследование, в котором 102 000 человек наблюдались в течение 3,7 лет. Результат: При ежедневном потреблении 3-6g натрия, что соответствует 7,5-15g соли, смертность является самой низкой. Если участники исследования потребляли меньше соли, смертность резко возрастала, если больше, то возрастала медленнее.

Когда натрия не хватает, не хватает важного импульса для жизненной энергии. Однако

для регулирования натрия организму требуются другие минеральные вещества, такие как калий, магний и прочие. Иранский врач и автор книг Dr. F. Batmanghelidj, ставший всемирно известным благодаря своим знаниям о здоровье с помощью воды, говорит: "Артериальное давление повышается не из-за поступления соли, а из-за недостатка калия, кальция, магния и цинка. Они регулируют уровень жидкости в клетках и вместе с натрием обеспечивают нормальное артериальное давление."

С помощью 5-этапной программы Dr. James DiNicolantonio для установления идеального снабжения солью вы можете индивидуально определить необходимое вам ежедневное количество соли. Возможное объяснение слишком низкой рекомендации по соли от DGE, ВОЗ или IOM дается в следующей статье:

Прочитайте здесь: Низкий ориентир содержания соли ВОЗ повышает смертность.

Urinary Sodium and Potassium Excretion, Mortality, and Cardiovascular Events
https://nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1311889

It's good.
to be truu.