



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 1. 12. 2022 | redakce Vím, co jím

Strava s vysokým obsahem soli způsobuje v těle stres, tvrdí studie

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Strava-s-vysokym-obsahem-soli-zpusobuje-v-tele-stres,-tvrdi-studie__s10012x20441.html

O škodlivosti vysokého příjmu soli na naše zdraví se hovoří často. Přispívá k hypertenzi, srdečně cévním onemocněním, škodí ledvinám i žaludku. Nyní nová studie, s níž přišli odborníci z edinburské univerzity, ukazuje, že strava s vysokým obsahem soli může mít vliv i na naše duševní zdraví.



Doporučený příjem soli pro dospělé dle WHO je kolem **5 gramů za den**, nicméně celosvětově většina lidí pravidelně konzumuje [9-12 gramů](#), často i více. To může přispívat k vyššímu krevnímu tlaku a zvyšovat riziko srdečních onemocnění a mrtvice.

Tato zdravotní rizika, respektive účinky na srdce a oběhový systém byly již jasně prokázány. O vlivu stravy s vysokým obsahem soli na chování člověka se dosud ale vědělo jen málo.

Slaná potrava zvyšuje stresu



Odborníci z edinburské univerzity se rozhodli tento vliv zkoumat a použili k výzkumu myši, které přirozeně konzumují potravu s nízkým obsahem soli, a podávali jim potravu s vysokým obsahem soli, která odrážela příjem typický pro lidi.

Zjištěním bylo nejen to, že se **zvýšila hladina klidového stresového hormonu**, ale hormonální reakce myši na enviromentální [stres](#) byla dvojnásobná než u myši, které měly normální stravu. Příjem soli zvýšil aktivitu genů, které v mozku produkují proteiny řídící reakce organismu na stres.

Závěr je takový, že **strava s vysokým příjmem soli zvyšuje hladinu stresového hormonu o 75 %**. Odborníci doufají, že zjištění podpoří revizi politiky veřejného zdraví týkající se spotřeby soli, které povede k jasnému cíli, a sice **snížit množství soli ve zpracovaných potravinách**.

„Jsme to, co jíme, a pochopení toho, jak jídlo s vysokým obsahem soli mění naše duševní zdraví, je důležitým krokem ke zlepšení pohody. Víme, že jíst příliš mnoho soli poškozuje naše srdce, krevní cévy a ledviny. Tato studie nám nyní říká, že vysoký obsah soli v našem jídle také mění způsob, jakým náš mozek zvládá stres,“ uvedl prof. Matthew Bailey z edinburské univerzity.

Autoři výzkumu uvedli, že již probíhají další studie, aby pochopili, zda vysoký příjem soli vede k dalším změnám chování, jako je úzkost a agrese.

Vliv vysoce zpracovaných potravin na duševní zdraví



Studie souvisí s podobnými zjištěními u dospělých, konzumujících větší množství vysoce zpracovaných potravin. Američtí výzkumníci prokázali, že jedinci, kteří konzumovali ve velké míře vysoce zpracované potraviny ve srovnání s těmi, kteří konzumovali minimální množství, měli

statisticky významný nárůst nepříznivých duševních příznaků, jako jsou mírné deprese či úzkostné stavy. Zjištění z této studie lze podle nich zobecnit na všechny západní země s podobným příjmem vysoce zpracované stravy.

„Průmyslové zpracování potravin snižuje jejich nutriční hodnotu a současně zvyšuje počet kalorií, protože tyto potraviny mívají vysoký obsah přidaného cukru, nasycených tuků a soli, ale jen nízký obsah bílkovin, vlákniny, vitamínů, minerálů a fytochemikálií,“ udává jeden z autorů studie Eric Hecht, M.D., Ph.D.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

**[https://www.foodnavigator.com/Article/2022/11/17/An-excess-of-salty-food-seasons-t
he-body-with-stress-study-says](https://www.foodnavigator.com/Article/2022/11/17/An-excess-of-salty-food-seasons-t
he-body-with-stress-study-says)**

**[http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/musime-vysvetlovat-jak-snizit-obsahu-s
oli-v-nasi-diete-cr?highlightWords=p%C5%99%C3%ADjem+soli](http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/musime-vysvetlovat-jak-snizit-obsahu-s
oli-v-nasi-diete-cr?highlightWords=p%C5%99%C3%ADjem+soli)**

<https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3082>

[duševní zdraví](#) [hladina stresového hormonu](#) [infarkt](#) [krevní tlak](#) [mrtvice](#)
[nadměrné solení](#) [obsah soli](#) [onemocnění srdce](#) [průmyslově zpracované](#)
[potravin](#) [psychické potíže](#) [srdečně cévní onemocnění](#) [stres](#) [sůl](#) [vliv soli na](#)
[zdraví](#) [vysoce zpracované potraviny](#) [vysoký krevní tlak](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz