

## Почечная диета

Люди, которые регулярно едят продукты с высоким содержанием соли и пьют подслащённые газированные напитки, испытывают быстрое снижение почечной функции. К такому выводу пришли нефрологи Женской больницы Бриггема, проанализировавшие в течение 11 лет влияние натрия и газированных напитков на работу почек среди 3 тыс. человек.

Солёные продукты и сладкая кола в больших количествах способствовали прогрессивному повреждению почек, доказали врачи. Установлено, что две или более порции искусственно подслащённой газировки в день двукратно ухудшают работу почек, а завышенные уровни натрия в рационе питания приводят к развитию почечных болезней.

Медики добавляют, что найденные ассоциации сохранялись и после учёта факторов возраста, потребления калорий, наличия ожирения, гипертонии, диабета или сердечно-сосудистых проблем, курения и уровней физической активности среди участников долгосрочного обзора. По словам одного из авторов исследования доктора Джули Лин, избыточные соль и сахар наносят непоправимый ущерб почкам - как по одиночке, так и в совокупном действии. Результаты данного исследования в очередной раз доказывают опасность для здоровья солёных продуктов и сладких безалкогольных напитков, констатируют американские терапевты.