По данным Всемирной организации здравоохранения употребление более 2 граммов натрия (соли) в день является нежелательным и рискованным. Университет Тафтса провел новое исследование, которое показало: увеличение рекомендованной нормы солепотребления – причина каждой 10 смерти от заболеваний сердца и сосудов. Об этом сообщает газета [Medical News Today](http://www.medicalnewstoday.com/articles/280895.php).
Большая часть продуктов содержит натрий. Он есть даже в овощах и фруктах. Кроме того соль используется для приготовления пищи, например, мяса и хлебобулочных изделий. Избыточное потребление натрия приводит к повышению артериального давления, что может привести к инсульту, инфаркту и другим заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Исследование пришло к неутешительным выводам: чрезмерное употребление соли наносит колоссальный вред здоровью человечества. Цифры говорят сами за себя: в мире насчитывается до 1,65 смертей, вызванных заболеваниями сердца и сосудов.
Ученых заинтересовал вопрос: зависит ли употребление натрия от страны проживания, половых и возрастных показателей. Изучив результаты более двухсот научных исследований, в которых приняло участие почти 75% жителей земли, и сопоставив связь потребления соли и давления, а также повышенного уровня артериального давления и заболеваний сердечно-сосудистой системы, специалисты пришли к выводу, что мировое ежегодное потребление соли на человека в 2010 году составляло примерно 3,95 грамм в день, что превышает норму почти вдвое. Причем рекомендованные цифры были превышены во всех странах. Так, в африканских странах потребляют примерно 2,18 граммов натрия, в Соединенных Штатах эта цифра составляет 3,6 грамм на человека, а в центральной части Азии аж 5,51 грамм. Самая большая смертность от заболеваний сердца, которые вызваны чрезмерным употреблением натрия, наблюдается в странах с низким и средним уровнем доходов населения. При этом ученые предупреждают, что настоящее положение вещей вероятно еще более ужасающее, поскольку количественные показатели натрия оценивают по анализу мочи, а это не является самым точным способ определения.

Ученые пришли к довольно неожиданному и сенсационному выводу: в ближайшие 30 лет естественным родам будет найдена альтернатива. Специалисты заявляют, что процесс зачатия и вынашивания в будущем станет возможно полностью проводить в условиях лабораторий. Технические и научные средства позволят обеспечить здоровье малышей, которые не будут вынашиваться в материнской утробе.
Технология выращивания ребенка в искусственной матке получила название эктогенез. Первые исследования в этой области были проведены еще в 2001 году. Испытания ученые проводят пока исключительно на подопытных животных. Результаты опытов на данный момент не разглашаются.
Однако, заявления ученых о возможность выращивания детей в искусственных условиях уже сейчас вызывают массу споров и противоречий в обществе. У эктогенеза есть и сторонники, и ярые противники. Одни утверждают, что такая технология может стать на защиту интересов здоровья женщины, и поможет избежать осложнений. Кроме того, эктогенез подарит возможность иметь детей женщинам с аномалиями и отклонениями в половой системе. Другие считают этот метод противоестественным, спорящим с природой и её законами. Ведь с древности роды – это не просто процесс рождения, а таинство появления на свет новой жизни.

Ученые трех ведущих университетов Соединенных Штатов пришли к выводу, что обитающие в организме человека бактерии способны влиять на его эмоциональное состояние и пищевые предпочтения. Бактерии могут быть причиной такого распространенного в наше время недуга, как ожирение. Такие выводы ученых на днях обнародовал портал [News-Medical.net](http://www.news-medical.net/news/20140817/Microbes-influence-human-eating-behavior-dietary-choices.aspx) .
Продукты, которые мы употребляем, содержат вещества, способствующие росту бактерий. Выяснилось, что бактерии способны высвобождать сигнальные молекулы и таким образом побуждать нас употреблять тот или иной продукт. Ведь для роста некоторым бактериям необходимы жиры, а другим, к примеру, сахар и т.д. По всей вероятности, воздействие бактерий на пищеварительную систему человека происходит через блуждающий нерв, связывающий множество её нервных клеток с мозгом.
Известно, что употребление в пищу пробиотиков, содержащих Lactobacillus casei, может способствовать улучшению эмоционального фона человека. Это говорит о том, что существует прямая связь между желудочно-кишечным трактом человека и остальными системами организма: нервной, иммунной, эндокринной. Кроме того, ученые пришли к выводу, что свойства микробиома (так специалисты называют сообщества бактерий) могут влиять на развитие опухолей. Например, рака желудка. Однако, поменяв свой рацион, человек может даже в течение суток изменить состав бактерий желудочно-кишечного тракта. Микробиом способен приспосабливаться. Например, у японцев есть особые бактерии, которые способствуют перевариванию морских водорослей, что ярко свидетельствует о способности микробиома адаптироваться к нашему рациону.

Исследования показали, что количество детей, заболевших лейкемией, с каждым годом увеличивается. Об этом пишет газета [The Daily Mail](http://www.dailymail.co.uk/health/article-2727473/Mum-s-coffees-raise-baby-s-leukaemia-risk.html). Лейкемия (лейкоз) – злокачественное заболевание кроветворной системы человека, его еще называют раком крови. Ученые до сих пор не могут точно определить причины, которые приводят к развитию этого опасного недуга. Известно, что если болезнь обнаружена на начальных этапах, то в 80 % случаев его можно излечить с помощью курсов химиотерапии. Ученые считают, что неуклонный рост количества заболевших в мире связан с проблемами экологии. Ряд исследований показал, что к развитию этого заболевания может привести даже такой, казалось бы, обыденный фактор, как употребление кофе.
Если беременная женщина выпивает больше двух чашек кофе в день, то она подвергает своего еще не родившегося ребенка потенциальному риску развития лейкемии. Исследователи и врачи единогласны в своем мнении, что будущие мамы должны огородить себя не только от курения и алкоголя, но и от употребления кофе. ДНК зародыша может изменяться под воздействием кофеина, что в свою очередь в будущем может увеличить риски возникновения опухолей. Результаты научных исследований подтвердили, что у детей, матери которых будучи беременными, выпивали больше двух чашек кофе в день, риск развития лейкемии увеличивался до 60 %, а если ежедневная доза превышала четыре чашки – до 72 %.
По данным английской национальной службы здравоохранения ежедневная доза кофеина для будущих матерей не должна превышать 200 миллиграммов. Это примерно полторы чашки зернового или две чашки растворимого кофе. При этом ученые замечают, что проведенные исследования нуждаются в дальнейшем тщательном изучении, а озвученные цифры носят рекомендательный характер. Поэтому если беременная женщина выпила кофе немного больше рекомендованных цифр, ей не стоит переживать и сильно волноваться.