9. Замените дома обычную пищевую соль на соль с пониженным содержанием натрия (калиевую соль)

Выгодность исходной версии: обычная | Доказательность А · исходная версия | для жизни | немного денег | мимоходом | без силы воли | Частично Китай | Аналог в России не найден | Спорно

> Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> **Китай — исходная версия.** У людей, перенесших инсульт, или людей от 60 лет с гипертонией замена домашней соли на соль с пониженным содержанием натрия снижает вероятность смерти в течение пяти лет примерно на 12%, а инсульта — примерно на 14%.

Затраты

Китай — исходная версия. Пакет стоит на несколько юаней дороже обычной соли. Просто выберите другую соль при покупке, дополнительного времени это не займет. Вкус почти не меняется.

Цена в России (ориентир)

соль с пониженным содержанием натрия (за упаковку): от 112 до 169 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В сельской местности Китая провели испытание, в котором людей случайным образом разделили на две группы. Участвовали 20995 человек: все они либо перенесли инсульт,

либо были пациентами с гипертонией в возрасте от 60 лет. За ними наблюдали 4.74 года. Результаты: в группе, использовавшей соль с пониженным содержанием натрия, риск смерти был примерно на 12% ниже, чем в группе, использовавшей обычную соль (RR 0.88). Риск инсульта был ниже примерно на 14% (RR 0.86). Риск основных сердечно-сосудистых событий был ниже примерно на 13% (RR 0.87). Статистически значимой разницы между группами по случаям чрезмерно высокого уровня калия в крови не выявили.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: В исследовании PURE за людьми только долго наблюдали и записывали данные, не распределяя их по группам. Оно показало: у людей, выделявших менее 3 g натрия в день, риск смерти и сердечно-сосудистых событий был примерно на 27% выше. У людей, выделявших 7 g натрия в день или больше, — примерно на 15% выше. По его результатам, есть слишком мало и слишком много соли плохо, а умеренное количество — лучше всего. Но в приведенном в этом пункте рандомизированном испытании в сельской местности Китая соль с пониженным содержанием натрия заменяла лишь часть натрия и не снижала его количество настолько сильно. Также нужно учитывать, что участниками испытания были пожилые люди из группы высокого риска. Для здоровых молодых людей польза от замены соли будет гораздо меньше. Людям с нарушением функции почек или тем, кто принимает калийсберегающие препараты, перед заменой соли нужно сначала посоветоваться с врачом.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Neal B 等 (2021). Effect of Salt Substitution on Cardiovascular Events and Death. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa2105675
2. O'Donnell M 等 (2014). Urinary sodium and potassium excretion, mortality, and cardiovascular events. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa1311889（争议方 PURE）

Россия — источники цен

1. vkusvill.ru — соль с пониженным содержанием натрия: 112 ₽. Проверено 06.10.2026. vkusvill.ru/goods/sol-pishchevaya-valetek-s-ponizhennym-soderzhanie...

2. Цены в России: teopema.ru — соль с пониженным содержанием натрия: 169 ₽. Проверено 06.10.2026. teopema.ru/catalog/element/sol_valetek_pishchevaya_s_ponizhen_soder…

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Российская академия медицинских наук — apicr.minzdrav.gov.ru