

# ПИЩЕВАЯ СОЛЬ: ВИДЫ, ВРЕД И ПОЛЬЗА



Редкое блюдо обходится без соли, она придает ему особый вкус и пробуждает аппетит. Отсюда ее популярность и многообразие видов. Но приносит ли она пользу или ее употребление, напротив, вредит нашему организму?

## Виды пищевой соли

Главная специя и незаменимый продукт на любой кухне бывает нескольких видов.

По размеру крупинок можно выделить следующие разновидности:

- крупная - подходит для приготовления горячих блюд, ее добавляют в процессе варки в супы, крупы, макаронные и мучные изделия;
- средняя - подходит для приготовления мяса и рыбы, их засолки или маринования, для консервирования овощей;
- мелкая - используется в уже готовых блюдах, чтобы досолить их, как говорится, по вкусу.

Часто можно услышать про каменную соль и поваренную. Первую добывают в соляных шахтах в виде минералов, дробят на части и измельчают до крупинок. Вторую выпаривают из соляных озер, вываривают и очищают, отсюда и ее название

Есть и другие классификации соли – по месту добычи, способу обработки, цвету и составу:

- экстра – соль самого мелкого помола, прошедшая максимальную очистку. В данном случае минеральная основа лишена каких-либо природных добавок и

микроэлементов, и на 99% состоит из хлорида натрия. Железо, калий и другие полезные вещества из нее теряются при очистке. Этот сорт отличает яркий белый цвет;

- соль 1 и 2 сорта – очистка не столь тщательная, поэтому часть микроэлементов сохраняется. Имеет белесый цвет с легким сероватым оттенком и крупную текстуру, содержит примеси;
- морская – добывается из морской воды методом выпаривания. Не проходит очистку, все природные микроэлементы в ней сохраняются. Она более соленая, поэтому для приготовления блюд ее требуется меньше;
- йодированная – искусственно обогащена йодом, столь необходимым человеку. Особенно рекомендуется при увеличении щитовидной железы;
- черная – природная неочищенная, вулканического происхождения. Более полезна, но обладает специфическим, не очень приятным вкусом;
- розовая гималайская – добывается только в горах Гималаев, считается, что содержание полезных микроэлементов в ней выше. Отличается привлекательным внешним видом и высокой ценой;
- адыгейская, сванская и другие – смеси из обычной поваренной соли со специями и пряностями. По сути, это готовая приправа, придающая блюду особый вкус и аромат.

## Полезные свойства

Соль является минералом, в котором помимо хлорида натрия содержатся такие элементы, как магний, оксид железа, калий, кальций. Да и сам хлорид натрия, из которого на 97-99% состоит минерал, оказывает положительное воздействие на организм. В умеренных количествах пищевая соль приносит реальную пользу:

- восстанавливает обмен веществ;
- регулирует кислотно-щелочной баланс;
- поддерживает нормальный уровень жидкости;
- улучшает аппетит;
- тонизирует нервную систему;
- стимулирует выработку желудочного сока, помогая пищеварению;
- способствует очищению организма от токсинов.

На полезные свойства соли влияет способ ее производства. Чем большую обработку и очистку она прошла, тем меньше в ней нужных организму веществ и тем сомнительней ее польза. С этой точки зрения предпочтительнее **соль крупного помола**, тогда как мелкая «экстра» практически бесполезна для человека.

## Вред и опасные свойства

Соль, как и все остальное в этом мире, хороша в меру. В слишком больших количествах она утрачивает свои положительные свойства и превращается в яд. Недаром говорят, что соль – это белая смерть.

Чтобы любимая специя не стала вам врагом, употреблять ее можно не более 2-3 граммов в сутки. В противном случае она наносит серьезный вред:

- повышает давление;
- вызывает задержку жидкости;
- негативно влияет на работу почек;
- повышает возбудимость нервной системы;
- вызывает жажду;
- провоцирует отеки;

- стимулирует повышенное потоотделение.

Особенно противопоказана она людям с заболеваниями почек, гипертонией, подагрой, онкологическими заболеваниями, ожирением. Им желательно ограничить употребление соленых продуктов.