

СОЛЬ: ЗА И ПРОТИВ.

Соль (хлористый натрий) – ценнейший дар природы, необходимый для поддержания жизнедеятельности человека и всех живых существ.

Входящие в состав продукта ионы натрия участвуют в сокращении мышечных волокон, передаче нервных импульсов. Поэтому недостаточная концентрация данных соединений в организме человека вызывает повышенную утомляемость, общую слабость, появление нервно-мышечных расстройств. При этом, переизбыток элемента приводит к повышению кровяного давления, задержке жидкости.

Ион хлора в соли – основной материал для продуцирования соляной кислоты, которая является важным компонентом желудочного сока. Интересно, что в природе живые организмы не могут выжить без соли. Врачи утверждают, что она жизненно необходима, поскольку поддерживает в норме кислотно-щелочной баланс организма, обмен веществ, а также служит главным источником натрия, без которого невозможна полноценная работа внутренних органов. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения суточная норма поваренной соли для взрослого человека составляет 5 грамм. При этом, учитывайте, что хлористый натрий содержится во многих продуктах питания (полуфабрикатах, соусах, консервах, овощах, конфетах, газированных напитках, печенье, шоколаде, сырах, колбасе, селедке, хлебе).

Сегодня существует множество разновидностей соли, которая отличается по цвету, вкусу, химическому составу, а также степени помола и очистки. Среди широкого ассортимента несложно растеряться. Какой же из них отдать предпочтение?

Виды соли:

- 1 Йодированная. Полезна людям, проживающим в экологически неблагоприятных районах. Противопоказана при гиперактивности щитовидной железы.
2. Экстра. Представляет собой «агрессивный» вид соли, поскольку в его состав входит исключительно чистый хлорид натрия. В процессе производства продукта (выпаривания воды, очистки содой) уничтожаются все полезные микроэлементы, поэтому она практически не представляет ценности для организма человека.
3. Каменная. Это натуральная соль сероватого цвета, добываемая из шахт.

4. Черная. Представляет собой природный неочищенный продукт. Улучшает пищеварение, оказывает слабительный эффект. Черная соль содержит калий, йод, серу, железо.

5. Поваренная. По сути, это отбеленная каменная соль, в гранулах. Морская. Самый полезный продукт, природный источник микроэлементов. В ее состав входят: натрий, хлор, кальций, калий, фосфор, магний, марганец, цинк, железо, селен, медь, кремний, йод.

6. Морскую соль извлекают из водных просторов планеты. Она гораздо полезнее, чем каменная или поваренная. Ее цвет (серый, розовый, черный, красный) и вкус (насыщенный, нежный или острый) определяются местными видами водорослей и глины, сосредоточенными в испарительных прудах. Используется для лечения гайморита, пневмонии, пародонтоза, гипертонии, ревматизма, при отравлениях.

7. Диетическая. Отличительная особенность данного вида – пониженное содержание натрия. В состав диетической соли входят калий и магний, поддерживающие работу сердца и сосудов.

Соль классифицируют по способу помола (крупная, средняя, мелкая), чистоте (высший, первый, второй сорт). Продукт активно используют в пищевой промышленности, медицине, косметологии. В кулинарии крупную соль используют исключительно для консервирования овощей, засолки рыбы, приготовления супов, круп. Средний помол применяется для улучшения вкуса маринада, сухого посола мяса, запекания рыбы. Мелкую соль добавляют в готовые блюда (закуски, салаты), подают к столу. Она быстро растворяется, не скрипит на зубах.

Влияние соли на организм человека:

-регулирует и поддерживает в пределах нормы водный баланс, натрий-калиевый ионный обмен;

-избавляет от спазмов гладкой мускулатуры; снабжает организм макро- и микроэлементами, в частности натрием; успокаивает нервную систему;

-способствует синтезу соляной кислоты; тормозит гнилостные процессы в ЖКТ (за счет антисептических свойств); ускоряет метаболизм;

-способствует формированию клеточных оболочек, образованию эритроцитов,

-поддерживает нормальный гормональный, липидный обмен, функцию половых желез; улучшает состояние кожных покровов.

Соль выступает противоаллергическим, дезинфекционным агентом. Ее полезно не только употреблять внутрь, но и использовать наружно в качестве ванн, ингаляций, в составе масок. Так, соляные компрессы под глаза избавляют от мешков, полоскания с добавлением соды снимают воспаления миндалин, а ванночки избавляют от отека ног.

ПОЧЕМУ СОЛЬ НАЗЫВАЮТ «БЕЛОЙ СМЕРТЬЮ»?

Данный термин относится к обычной столовой соли. Такой продукт полностью рафинирован и лишен полезных свойств. Поэтому для употребления внутрь и наружного применения рекомендуется использовать исключительно морскую соль, обогащенную микроэлементами. В процессе производства ее не подвергают термической обработке, поэтому продукт сохраняет максимум питательных веществ в составе.

КАК НЕ ПЕРЕСАЛИВАТЬ ПИЩУ?

В первую очередь добавляйте хлористый натрий в блюдо понемногу, каждый раз пробуйте. Во-вторых, для подсолки пищи лучше использовать вкусовую добавку средней или крупной зернистости (ее уйдет меньше). В-третьих, сдабривайте блюдо в конце приготовления. В-четвертых, замените ее на острый перец, пряности. Так вы снизите расход хлористого натрия, избежите развития зависимости и урегулируете солевой баланс.

МИФЫ О СОЛИ

В умеренных количествах, не превышающих суточную норму, соль – продукт, поддерживающий здоровье человека. Однако при чрезмерном употреблении его польза обращается во вред. В таком случае выражение «соль – белый яд» полностью оправдано, поскольку гипернатриемия может убить человека в прямом смысле слова

На сегодняшний день диетологи сошлись во мнении, что бессолевая диета принесет больше вреда для организма человека, чем пользы.

В организме человека зачастую откладываются соли желчной кислоты, кальция, фосфаты, ураты. Данная группа химических соединений не имеет никакого отношения к хлориду натрия. Самый важный аспект – соотношение количества потребляемой и выводимой соли. Интересно, что для поддержания жизнедеятельности, организм человека усваивает только недостающую часть хлористого натрия. При этом, излишек выводится с мочой. При нарушении обмена веществ соли начинают накапливаться в желчном пузыре, суставах, почках. В результате нарушается отток желчи, возникают сильные боли, происходит деструкция хрящей, воспаляются

лоханки, формируются камни. Таким образом - соль, несмотря на многие мифы, эликсир здоровья, долгих лет жизни и молодости. В умеренном количестве (до 5 грамм в день) она ускоряет метаболизм и заживление ран, предупреждает инфекции, формирует клеточные оболочки, успокаивает нервную систему, восстанавливает гормональный и липидный обмены, улучшает состояние кожи, ногтей, волос.

В процессе выбора продукта обратите внимание на информацию на этикетке:

- сорт (высший, первый, второй)

- размер помола (мелкий, средний, крупный),-

- наименование (обычная, йодированная),

- метод производства (осадочная, выварочная).

- соль должна быть сухой (не слипшейся в кусок камня), с актуальным сроком годности.

Хранить соль необходимо в прохладном месте, в плотно закрытой таре, без доступа влаги.

Йодированную соль нельзя оставлять на свету, иначе это приведет к потере летучего элемента. Такой продукт хранят в темном месте.