

Какая бывает соль?

Видов соли много. Есть очищенная белая и с примесями других минералов, серая, крупного и мелкого помола, чистая, морская, йодированная, с пониженным содержанием натрия и др. Но организму нужна соль настоящая, природная. Самая вредная соль – **рафинированная**. После прохождения химической и термической обработки она не просто теряет все свои полезные свойства, но и получает взамен канцерогенные свойства, становясь в итоге именно тем вредным продуктом, который повышает артериальное давление. Самой полезной считается **морская соль**, но действительно морская, а не рафинированная, которая чаще всего и продается под видом морской, только за большие деньги. В ней присутствуют **полезные микроэлементы**: калий, магний, железо, йод и фосфор.



Сколько нужно соли?

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения **норма потребления соли** составляет около 5 г в сутки, или одна чайная ложка. Речь идет обо всей соли, добавленной в пищу, включая имеющуюся в готовых продуктах. Если вы подсаливаете еду уже в тарелке, эта соль тоже учитывается. В жарком климате минеральные вещества активно вымываются вместе с потом, и потребность в соли может возрасти до 10 г в день. Организм теряет соль и при интенсивных физических нагрузках. Поэтому после тяжелой тренировки рекомендуют пить чуть подсоленную или минеральную воду, содержащую хлорид натрия.

Как хранить соль?

Обычная соль хранится от 1 года до 5 лет в зависимости от упаковки. Йодированную нельзя хранить долго, ее гарантийный срок 2-3 месяца. Фторированная может храниться до полугода. По истечении сроков йодированная и фторированная соль становится просто солью, без добавок.

Факты о соли

В теле взрослого человека содержится примерно 250-300 г соли. 0,5-0,6% – ее концентрация в нашей крови. Каждые 10 г соли задерживают в нашем теле 1 л воды. Без соли человек может продержаться не более 10-11 суток.

Узнай больше на сайтах:
www.zdorovye.khakassia.ru
vk.com/club77563643



Правда о соли



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
ГКУЗ РХ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Поваренная соль – это хлорид натрия. Еще ее называют хлористый натрий, столовая соль, каменная соль, пищевая соль.

Она очень нужна человеческому организму, т.к. является основным источником натрия – ценного и необходимого организму вещества.

Для чего нужен натрий?

Натрий необходим для осуществления жизненно важных функций организма человека. Он участвует в водно-солевом обмене. Способствует пищеварению. Отвечает за работу нервных окончаний, передачу нервных импульсов и мышечную деятельность, включая мышцы сердца. Нехватка этого микроэлемента в организме проявляется слабостью, сонливостью. Надо иметь в виду, что натрий мы потребляем не только с поваренной солью, но и с другими соединениями натрия в виде консервантов (нитрат натрия), вкусовых добавок (глутамат натрия) или разрыхлителей (бикарбонат натрия).

Для чего нужен натрий?

Хлор необходим в образовании соляной кислоты - основного компонента желудочного сока, заботится о выведении из организма мочевины. Входит в состав желудочного сока, крови, желчи, участвует в образовании особых веществ, способствующих расщеплению жиров.

Стимулирует работу половой и центральной нервной систем.

Способствует формированию и росту костной ткани.

При недостатке хлора в организме, происходит сбой в работе системы пищеварения.

Чем опасно чрезмерное употребление соли?

Соль вредна **при переизбытке** в организме. Она задерживает воду в организме, появляются отеки, повышается кровяное давление, что способствует развитию артериальной гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Могут развиваться различные заболевания почек, печени, сердца, артриты и др. При избыточном употреблении соли увеличивается и масса тела. Соленая еда возбуждает аппетит, в результате человек съедает и выпивает гораздо больше, чем хотел.

Важно знать! Скрытая соль

Соль в наш рацион поступает не только в виде белых кристаллов в солонке. Потребление соли достигло максимума за счет популярности полуфабрикатов, консервов. Организм получает 80% соли из этих продуктов. При норме 4-5 гр. в день, мы употребляем от 8-15 гр. Много соли в колбасах и копченостях, сырах, мясных и рыбных консервах. Чипсы, сухарики, орешки и другие подобные закуски буквально засыпаны солью. А лидерами по содержанию невидимой глазу соли можно по праву считать бульонные кубики и соевый соус, который многие считают «природной» заменой соли сухой.

Например, бульонные кубики в среднем содержат около 60% соли на единицу веса, квашеная капуста всего 2%. Соевый соус замешан на поваренной соли, и ее заменителем он является не может.

При использовании готовых приправ и соусов нужно обращать внимание на этикетку, где указано содержание соли.

Если вы привыкли досаливать блюда во время еды, попробуйте вовсе отказаться от соли при готовке. В качестве вкусовых добавок к пище или салатным заправкам возьмите свежие или сушеные травы, специи, лимон. Соленья, маринады, копчености должны занимать в вашем рационе последнее место.

Если в организме не хватает соли

Недостаток соли может привести к нарушению пищеварения, сердечно-сосудистой деятельности, разрушению костной и мышечной тканей, нервным и психическим заболеваниям.

Признаки НЕХВАТКИ соли – ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, СЛАБОСТЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТА.

Многие ограничивают употребление соли, желая похудеть. Действительно, жидкость в организме задерживается хуже. Но, помимо воды из организма выходят жизненно важные микроэлементы магний, калий, хлор, натрий. На бессолевой диете можно быстро сбросить вес, всего за несколько дней, но ненадолго, этот вес вскоре вернется обратно - ведь жидкость в органах и тканях быстро восстанавливается.