



# РОЛЬ СОЛИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА



# СОЛЬ. ПОЛЬЗА И ВРЕД СОЛИ. ЗНАЧЕНИЕ СОЛИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВИДЫ СОЛИ.

Пищевая соль... Кажется бы, совершенно простой, всем привычный и весьма недорогой элемент, без которого невозможно представить наше питание. Уважительное отношение к соли мы впитываем чуть ли не с молоком матери. А как же, национальные традиции, увековеченные в обрядах, поговорках и понятиях, известны всем с раннего детства: гостей дорогих хлебом-солью привечают, лучший друг — тот, с кем «пуд соли съели», о чем-то драгоценном говорят «соль земли», а засоленные овощи — практически национальный деликатес. Правда, чем старше становимся, тем чаще слышим настоятельные рекомендации: поосторожнее обходиться с солью. Даже есть такая врачевная примета: если в первую очередь за столом человек берет солонку — значит, он гипертоник. Постоянный прием соли в объеме чуть выше нормы способствует повышению кровяного давления: ведь клетки крови под воздействием избыточного количества жидкости отекают и начинают большим объемом давить на сосуды и артерии. Так где же истина? Давайте оценим известные факты и постараемся сделать правильные выводы!



# ЗНАЧЕНИЕ СОЛИ.



Соль для организма жизненно нужна. В прямом смысле этого слова: при хронической нехватке хлорида натрия (так называется соль по-научному) возможен летальный исход. Почему? Чтобы ответить на этот вопрос, вспомните урок биологии: из чего состоит человеческое тело? На 70% из воды. А соль регулирует и поддерживает водный баланс в организме. Другими словами, исключить соль — то же, что исключить дыхание. Поэтому рассуждения, думаем, известного вам натуропата Поля Брэгга о том, что соль — это яд, белая смерть и что стоит ее полностью исключить из организма, легко «положить на лопатки». Но отсюда же вытекает вывод: избыточное или недостаточное количество соли в рационе нарушает этот баланс. Суточная норма

около 10 г



# МНОГО СОЛИ.



Пересаливать пищу не просто вредно, а даже опасно. Каждый на себе испытывал: поев соленого, пить хочется. Много. Между тем из организма при этом жидкости выводится мало. И как вы думаете, где будет храниться все выпитое? В жировых клетках. Они напитываются жидкостью и значительно увеличиваются в объеме. Именно поэтому проблемные места часто отекают. Далее выстраиваем такую цепочку, много соли — задержка жидкости — нарушение обменных процессов — нагрузка на сердце и сосуды, проблемы с почками. Да еще нарушение обмена веществ и повышение аппетита от соленой еды опять-таки провоцирует набор веса. Так что привычку пересаливать пищу можно по праву отнести к вредным для здоровья и фигуры и начать с ней бороться!



# МАЛО СОЛИ.

Постоянный же недосол еды, наоборот, приводит к тому, что жидкости выводятся больше. Радоваться этому в надежде, что вес быстрее сгонится, не стоит: нарушается электролитный баланс в организме и начинают интенсивно выводиться нужные микроэлементы (в частности, кальций, который важен для крепости костей, быстрого роста и красоты



# УМЕНЬШАЕМ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ.

Мы привыкли солить много. Ведь без этой приправы пища кажется пресной, безвкусной. Даже если знаем, что избыток белых крупинок вреден. И часто многие соблюдающие диету совершают ошибку: исключают соль, а вместо нее сдабривают еду разного рода острыми соусами. Причем чаще всего не глядят на этикетку, где в составе обычно указана та же соль, но в дополнение к ней прилагаются острые приправы (способствуют повышению аппетита!), а еще красители, загустители, эмульгаторы, стабилизаторы... — одним словом, далеко не полезная химия. Но ведь переход от крепкого посола к малому ох как непросто — по причине пресности. Может, оттого и тянется рука к заменителям. Правильнее же поступать по двум вариантам: либо постепенно ограничивать себя в соли, с каждым днем уменьшая ее количество, либо уменьшить количество соли разом, а пресность ликвидировать добавлением солоноватых продуктов: чеснок, хрен, лук всех видов, редька, петрушка, укроп, клюквенный, гранатовый или апельсиновый сок.



**СОЛ  
Ь**



# ВИДЫ СОЛИ-ЭКСТРА.

«Агрессивный» вид соли, ибо не содержит в себе ничего, кроме чистого хлорида натрия. Все дополнительные микроэлементы (обычно полезные) уничтожаются в результате выпаривания воды из нее и при очистке содой. Наименее полезный вид — и для похудения в том числе, потому что более других солей способствует задержке жидкости в



# ВИДЫ СОЛИ- ЙОДИРОВАННАЯ.

Употребление йодированной соли показано людям, живущим в экологически неблагоприятной местности, с заболеваниями щитовидки (увеличением щитовидной железы). При повышении активности щитовидной железы лучше такую соль не есть. Исключительно в плане похудения нет разницы при выборе такой соли: калорийность в ней такая же, как и в обычной. Не все знают, что, употребляя такую соль, нужно отслеживать срок годности: не позже 9 месяцев.





# ВИДЫ СОЛИ-КАМЕННАЯ И ПОВАРЕННАЯ.

Скажем так, это два варианта одного продукта. Каменная соль — неочищенный осветленный натурпродукт. А поваренная — это очищенная промышленным способом каменная соль, этот вид менее полезен потому, что в результате проваривания удаляются все полезные микроэлементы. Эти два вида так же, как и «Экстра», имеют свойства больше задерживать воду в организме.



# ВИДЫ СОЛИ-МОРСКАЯ.

Один из самых полезных видов соли, обогащена минералами. Если вы заботитесь о своем здоровье, то стоит употреблять в пищу именно этот вид. При этом лучше выбирать неочищенную: в ее составе практически полный набор всех необходимых нашему организму микроэлементов. В отношении морской соли можно не беспокоиться о сроках годности: ее кристаллы могут хран



# ВИДЫ СОЛИ-ЧЕРНАЯ

Природная неочищенная соль. Богата микроэлементами: йодом, серой, железом, калием и др. При постоянном применении действует как легкое слабительное, немного улучшает пищеварение. Из-за большого количества микроэлементов меньше задерживает жидкость в организме, чем другие виды соли. Чёрная соль обычно не пользуется активным спросом из-за достаточно высокой цены, во-первых, и неприятного привкуса, во-вторых.



# ВИДЫ СОЛИ-ДИЕТИЧЕСКАЯ.

Такой вид соли на самом деле существует. В нем снижено содержание натрия, но зато добавлены важные для полноценной работы сердца и сосудов магний и калий. Жаль только, что, как и многие диетические продукты, она предназначена не для соблюдающих диету, а для людей с определенными заболеваниями (в данном случае остеохон



# ВИДЫ СОЛИ-СОЛЬ РАЗНОГО ПОМОЛА.

Выбор ее зависит не от пользы для здоровья, а исключительно от целей ее использования. Мелкая — быстро растворяется, поэтому призвана подаваться к столу, добавляться в готовые блюда — чаще всего в салаты и закуски. Средняя — для сухого посола мяса и мясных продуктов (то есть при натирании солью), для запекания и копчения рыбы, для приготовления овощей, маринования и консервирования. Крупная — для приготовления супов, мяса, разных видов круп, для засолки рыбы и консервирования овощей.

