

Что мы знаем про соль?

Никто не будет спорить, что соль — это предмет первой необходимости.

В человеческом теле ее 300 г.

Каждый день этот запас расходуется, и каждый день он должен пополняться.

Не думайте, что соль необходима только для вкуса пищи. Она служит материалом, из которого образуется соляная кислота в желудке.

Благодаря этой кислоте пища переваривается, а микробы погибают. Кроме того, соль спасает нас от обезвоживания, удерживая в организме влагу.

Сейчас соль общедоступна и мы ее не ценим, но так было не всегда. В былые времена из-за соли вспыхивали настоящие войны, ею платили налоги, а раздачей соли гасили крестьянские бунты.

В Китае из соли даже делали деньги. Для этого варили рассол до густоты, пока он не принимал вид теста. Потом лепили из этого «теста» пирожки, ставили на них клеймо императора и высушивали.

В странах, где не было залежей соли, ее добывали каким-нибудь затейливым способом. Например, Миклухо-Маклай писал, что папуасы собирали куски дерева, долго пролежавшие в морской воде, сжигали их и ели соленую золу.

В наше время соль бывает двух видов — каменная и выварочная. Она различается также по виду помола и чистоте (экстра, высший сорт, первый и второй сорта). Каменная соль

добывается из-под земли в том виде, в котором мы ее встречаем на прилавках. Она подвергается только помолу. Ее вкус мягче, чем у выварочной, и для зимних заготовок хозяйки предпочитают именно ее.

Выварочную соль добывают методом растворения. Прямо под землю в солевой пласт закачивают дистиллированную воду, а потом по трубам поднимают рассол на поверхность, выпаривают под вакуумом и получают соль высокой очистки.

Поскольку соль – это продукт, который мы едим каждый день примерно в одинаковых количествах, ее все чаще используют как носитель микроэлементов. Обогащают соль в основном йодом и фтором.

Например, 60% соли, продаваемой в Германии, и 80% соли, продаваемой в Швейцарии, обогащены фтором. Такая соль служит для профилактики зубных заболеваний. Согласитесь, что эффект от зубной пасты намного меньше, ее действие местное и очень кратковременное.

В странах, где наблюдается йододефицит, выпускают соль, обогащенную йодом. В нашем организме такая соль быстро распадается и освобождает йод, который необходим щитовидной железе для синтеза тиреоидных гормонов. Употребление такой соли в количестве 5-6 г в сутки полностью удовлетворяет потребность организма в йоде.

На сегодняшний день проблема йододефицита стоит очень остро. Прежде всего, из-за огромного количества людей, которых она затрагивает, и возможных последствий для человека и общества. В России, например, йододефициту подвержены 98 млн. человек, среди которых более половины – дети, подростки и беременные женщины.

Нехватка йода в рационе приводит к необратимым изменениям нервной системы. Из-за поражения ЦНС у детей в районах с пониженным потреблением йода развивается умственная отсталость – одно из самых тяжелых проявлений йододефицита.

Что мы знаем про соль

Автор: admin

12.03.2011 15:31 -

Соль – наша основная приправа, и она необходима человеку, поскольку ее естественное количество в воде и продуктах питания недостаточно для нашего организма.

Просто помните, что и чрезмерное увлечение солью чревато негативными последствиями. Это приводит к повышению кровяного давления, болезням сердца и почек, а доза 3000 мг/1кг массы тела является смертельной. Как говорится в пословице – «Нет яда, есть доза».

Автор - **Дина Маркова**

[Источник](#)