

Солить или не солить? Вот в чём вопрос.

С древнейших времён соль считалась дефицитным и ценнейшим продуктом.

Немногие могли её себе позволить, а её присутствие на столе говорило о щедрости и гостеприимстве хлебоСОЛЬных хозяев.

Неслучайно также появились такие поговорки, как «Без соли хлеб не естся» и «Не солоно хлебавши». Более того, предания говорят о том, что, начиная и заканчивая еду с солью, человек предохраняет себя от 72 болезней, включая безумие и проказу.

Казалось бы, соли обеспечено вечное уважение и почёт. Но не тут-то было.

В 1979 году на симпозиуме в Германии с лёгкой руки диетологов соль признали вредным для организма веществом. С этих пор и начались во многом незаслуженные гонения на соль: её нарекли «белой смертью», начали появляться десятки бессолевых диет, в общественном сознании твёрдо утвердилась необходимость ограничивать себя в соли и солёных продуктах. И так, давайте попробуем разобраться, «так ли страшен чёрт, как его малюют».

Поваренная соль в чистом виде – это хлорид натрия. Натрий нужен организму для поддержания кислотно-щелочного баланса, без него поджелудочная железа не может вырабатывать пищеварительные соки. Натрий представляет собой основу всех жидкостей организма и участвует в процессе мышечного сокращения. Соль приносит существенную пользу гипотоникам, страдающим от пониженного давления, при ощущении вялости, слабости и заторможенности. Женщинам в критические дни рекомендуется повышенное употребление соли, как и спортсменам, испытывающим большие физические нагрузки.

При натриевом голодании теряется аппетит, атрофируются вкусовые ощущения, появляются тошнота и рвота, начинаются спазмы желудка, человек быстро утомляется, испытывает мышечную слабость и судороги, перепады настроения, слезливость,

головокружение, его мучает мигрень и головная боль.

Натрий практически не встречается в растительной пище, поэтому наилучшим и самым удобным способом пополнения его запасов является обыкновенная поваренная соль.

Но натрий приносит не только пользу. Избыток натрия всегда сопровождается недостатком калия. А дефицит калия, в свою очередь, негативно сказывается, кроме всего прочего, и на работе сердца. Поэтому гипертоникам, страдающим повышенным давлением, рекомендовано сдерживать свою любовь к солёненькому.

Количество соли сокращают, когда нужно уменьшить отёки нижних конечностей при сердечной недостаточности. Язвенникам тоже вредно пересаливать пищу, поскольку соль служит сырьём для интенсивной выработки соляной кислоты. У людей с неустойчивой психикой излишки соли усиливают перепады настроения и провоцируют припадки истерии. А для толстяков пресная пища – неременный атрибут программы похудения.

Симптомами переизбытка натрия служат: повышенное давление, отёки, жажда, частое мочеиспускание, затемнённое сознание, застойные явления в сердечно-сосудистой системе.

Как мы видим, соль двояко действует на организм человека, и поэтому вопрос её употребления становится вопросом «дозировки». Учёные установили, что среднестатистическая потребность взрослого человека в соли составляет примерно чайная ложка в день, то есть 5-6 граммов соли, включая ту, что скрыта в пище.

Берегите себя!

Автор - **Максим Храбров**

[Источник](#)