

Нормы потребления соли

Пищевая соль - природный минерал, который полностью усваивается организмом человека. Сила его вкуса известна с древнейших времен. Первобытные люди бронзового века добывали соль, сжигая растения, предварительно вымоченные в морской воде.



Полезность соли для жизни и здоровья человека несомненна. Широко представлен этот продукт на полках магазинов и супермаркетов. Есть большое количество и экзотических сортов, например:

- **Черная соль** – природная вулканическая соль, добывается в Индии.
- **Гималайская розовая соль** добывается в Пакистане, богата минеральными

веществами: железом, магнием, медью, калием.

- **Угольная соль** получается путем обжига поваренной соли на углях или березовых дровах. Содержит активированный уголь и обладает антиоксидантным действием.
- **Гавайская соль** получается путем фильтрации и испарения воды Тихого океана на побережье Гавайских островов.
- **Французская копченая соль с ароматом вина** — Fume de sel – получается путем окуривания кристаллов соли дымом сжигаемых деревянных винных бочек из под шардоне.
- **Африканская соль «Жемчуг»**, собранная на берегах кратерного озера Ассаль, имеет форму шариков. В некоторых случаях шарики соли могут достигать размера грейпфрута.

Соль является источником:

- натрия, недостаток которого приводит к ощущению слабости, усталости и другим нервно-мышечным расстройствам.
- хлора, который служит для выработки желудочного сока.

Умеренное потребление соли:

- дезинтоксицирует (выводит вредные вещества);
- поддерживает водно-солевой баланс;
- регулирует кровяное давление;
- оказывает антисептическое действие на бактерии при гнилостных процессах в организме.

Существует много теорий вреда этого продукта. Но главное, что отмечают все исследователи, – это не переборщить в употреблении.

Оптимальной нормой для взрослого здорового человека считается пятнадцать грамм натрия хлорида в день. При этом считать следует так. Десять грамм попадает в организм в составе потребляемых продуктов. И

только пять грамм можно употреблять дополнительно, при приготовлении пищи.

Избыточное потребление этого продукта приводит к нарушениям в функционировании всего организма и застою воды.

Чем можно заменить соль?

Заменить соль поможет все разнообразие **специй: тмин, паприка, черный и красный перец, орегано, ароматные травы (в том числе петрушка, укроп, кинза, пастернак), корень имбиря.**

Лук и чеснок. Сырые или вареные, они дополняют любое кушанье.

Ламинария. Морская капуста известна многим еще с советского прошлого, у нее специфический терпкий привкус и огромное количество полезных веществ. Самое главное, что ежедневное потребление ламинарии насыщает организм йодом.



Зачастую люди не замечают и не понимают, что потребляют слишком много соли. Переизбыток ее потребления ведет к риску развития остеопороза, камней в почках, язвы желудка, болезней сердца и повышению кровяного давления. Пересмотрите свое отношение к приготовлению пищи, используйте натуральные свойства самих продуктов, подчеркивая их вкус натуральными специями и приправами.

Валеолог П.П.Высоцкая