Соль. Польза или вред

Соль – пищевой продукт (хлорид натрия (NaCl), используется для придания приготовленным блюдам более изысканного вкуса. Чаще встречается в молотом виде – мелкие белые кристаллы. В кулинарии соль используют при приготовлении практически всех блюд, как одну из важнейших приправ. Она обладает характерным вкусом, что дает легкое определение ее избытка или недостатка в том или ином блюде. Недосоленная еда кажется пресной, а пересоленную вообще невозможно употреблять. Поваренной соли характерны антисептические свойства, позволяющие использовать ее в консервации, засолке рыбы и мяса для их продолжительного хранения. Главное требование к приему в пищу соли – умеренность. Суточная доза потребления без вреда для здоровья примерно 2-3 г. Но современный человек в среднем в сутки потребляет 12-13 г соли. Нельзя забывать, что мы употребляем соль не лишь в чистом виде, но и в уже приготовленных блюдах, солениях, готовых рыбных и мясных продуктах и т.д. (полуфабрикаты, соусы, консервы, овощи, конфеты, газированные напитки, печенье, шоколад, сыры, колбаса, селедка, хлеб).

Соль – это ценнейший дар природы, необходимый для поддержания жизнедеятельности человека и всех живых существ. Соль классифицируют по способу помола (крупная, средняя, мелкая), чистоте (высший, первый, второй сорт). Продукт активно используют в пищевой промышленности, медицине, косметологии.

Сегодня существует множество разновидностей соли, которая отличается по цвету, вкусу, химическому составу, степени помола и очистки: йодированная, экстра, каменная, черная, розовая гималайская, поваренная, морская, диетическая. Какой же из них отдать предпочтение? Предпочтение у каждого свое. В основном мы употребляем в пищу поваренную соль. Наибольшую ценность для организма человека предоставляет морская соль. Это природный источник макро- и микроэлементов (кальция, брома, магния, йода, цинка, железа, кремния), эликсир здоровья, долгих лет жизни и молодости. Соль, добываемая из морских глубин, обладает уникальными качествами, силой природной энергии, которая наполняет организм человека гармонией и здоровьем.

Соль регулирует и поддерживает в пределах нормы водный баланс, натрий-калиевый ионный обмен; избавляет от спазмов гладкой мускулатуры; снабжает организм макро- и микроэлементами, в частности натрием; успокаивает нервную систему; способствует синтезу соляной кислоты; тормозит гнилостные процессы в ЖКТ (за счет антисептических свойств), замечательно справляется с отравлениями, комплексно влияет на пищеварительную систему, что повышает жизненный тонус; ускоряет метаболизм и заживление ран; способствует формированию клеточных оболочек, образованию эритроцитов, предупреждает инфекции; восстанавливает и поддерживает гормональный и липидный обмен, функцию половых желез; улучшает состояние кожных покров, ногтей, волос, участвует в борьбе организма с радиацией и другими вредными излучениями. Соль выступает противоаллергическим, дезинфекционным, антисептическим агентом.

Однако известно, что при недостаточном поступлении соли с пищей (гипонатриемия) в организм (менее 0,5 г в сутки) наблюдаются потеря аппетита, вкуса пищи, желудочные спазмы, тошнота, рвота, повышенный метеоризм, снижение артериального давления, повышенная утомляемость, сонливость и апатия, головокружение, мышечная слабость вплоть до появления судорог, ухудшение памяти и снижение иммунитета, ухудшение состояния кожи и волос, уменьшение выделения мочи;  потеря веса; мышечная слабость; частые инфекционные заболевания снижение артериального давления. Последствия: депрессия; ухудшение переваривания пищи; уменьшение объема плазмы крови; вымывание соли из костей; усиленное накопление вредных азотистых соединений, подрывающих здоровье; нарушение работы вестибулярного аппарата.

В умеренных количествах, не превышающих суточную норму, соль – продукт, поддерживающий здоровье человека. Однако при чрезмерном употреблении его (10-15 гр.) польза обращается во вред. В таком случае выражение «соль – белый яд» полностью оправдано, поскольку гипернатриемия может убить человека в прямом смысле слова.

В косметологии соль используют как продукт для поддержания красоты для получения скрабов, пилингов, ванночек, антицеллюлитных средств, компрессов и масок. Ее добавляют в кремы, гели, шампуни, скрабы. Хлорид натрия благоприятно воздействует на ногти, кожу, волосы.

В кулинарии соль используют для консервирования овощей, засолки рыбы, приготовления супов, круп, для улучшения вкуса маринада, сухого посола мяса, запекания рыбы, добавляют в готовые блюда (закуски, салаты), подают к столу.

Хлористый натрий превращается в яд для организма в случае переизбытка продукта в ежедневном рационе. Провоцирует нарушение водного баланса, задержку жидкости и, как следствие, отеки - как видимые, так и скрытые, осложняющие работу внутренних органов. Повышает кровяное давление, что может привести к инфаркту, инсульту и прочим сердечно-сосудистым заболеваниям. А также остеопорозу, глаукоме, катаракте, ожирению и даже раку желудка. Нарушает баланс микроэлементов. Избыток натрия снижает содержание в организме калия, кальция, магния, фосфора, железа. А это увеличивает нагрузку на сердце, почки, может привести к самым разным болезням.

Важно! Увеличение нормы одного полезного элемента, заложенного природой, ведет к проблемам в нормальной жизнедеятельности человека.

При наличии у человека противопоказаний и патологий, таких как туберкулез, подагра, заболевания почек, глаукома, венерические заболевания, гипертоническая болезнь, острые инфекционные заболевания, отечность, язва желудка, организм не в состоянии справиться с переработкой хлористого натрия.

В результате польза продукта превращается во вред: ухудшается течение заболевания, общее состояние здоровья, что снижает работоспособность и ограничивает его жизнедеятельность. Следствие избытка соли в организме — отеки лица, ног, снижение работы почек, их перегрузка, повышение артериального давления, повышение внутричерепного и внутриглазного давления, повышенная возбудимость нервной системы, жажда, частое мочеиспускание, повышенная потливость.

Людям, предрасположенным к систематическому пересаливанию пищи, рекомендуется ограничить потребление специи за счет следующих вкусовых добавок: розмарина, паприки, кинзы, чеснока, базилика, перца. Помните, переизбыток не менее опасен, чем недостаток.

В процессе выбора продукта обратите внимание на информацию на этикетке: сорт (высший, первый, второй), размер помола (мелкий, средний, крупный), наименование (обычная, йодированная), метод производства (осадочная, выварочная). Соль должна быть сухой (не слипшейся в кусок камня), с актуальным сроком годности. Хранить в прохладном месте, в плотно закрытой таре, без доступа влаги. Йодированную соль нельзя оставлять на свету, иначе это приведет к потере летучего элемента. Такой продукт хранят в темном месте.

Не стоит отказываться от соли полностью, найдите для себя «золотую середину» и будьте здоровы!

*По материалам отделения информационного обеспечения*  
*отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*