



Полезь соли для организма

Соль – главный поставщик таких важнейших элементов правильного функционирования организма, как натрий и хлор. Треть натрия содержится в костях человека, остальное количество преобладает в нервных и мышечных тканях, во внеклеточных жидкостях, самостоятельная выработка натрия организмом невозможна. Натрий необходим для межклеточного и внутриклеточного обмена веществ, активизации пищеварительных ферментов, регуляции кислотно-щелочного равновесия, накопления жидкости в организме человека.

Натрий можно получить из свеклы, моркови и другой растительной пищи.

Хлор, содержащийся в тканях человека, незаменим в регуляции водного обмена и осмотического давления, в образовании соляной кислоты желудочного сока. Хлор имеется в таких пищевых продуктах, как мясо, молоко, хлеб и т.д.

При недостатке хлорида натрия (менее 0,5 г в сутки) у человека наблюдается потеря вкуса и отсутствие аппетита, тошнота и метеоризм, желудочные спазмы и повышенная утомляемость, снижение артериального давления, частые

головокружения, слабость (вплоть до судорог мышц), ухудшение памяти и ослабление иммунитета, проблемы с кожей, волосами и ногтями.

Одних этих фактов достаточно для того, чтобы полностью не исключать соль из своего рациона. Другое дело избыток потребления этого минерала и качество соли, попадающей на наш стол.

Поваренная пищевая соль – добывается под землей в глубоких шахтах. Поэтому ее хорошо очищают. Большая часть примесей и микроэлементов при этом удаляется. Получается почти чистый хлорид натрия, на 97% или больше. В России наиболее известное месторождение Кулуш-Галынское, Баскунчакское (Астраханская обл.), Соль-Илецкое (Оренбургская обл., Илецкий район).

Поваренная соль – это обработанная, отбеленная каменная соль в кристаллах.

Соль экстра – самая чистая соль. Только хлорид натрия и не каких полезных микроэлементов. Наименее полезная соль.

Вред соли для организма



В древнем Китае люди кончали жизнь самоубийством, съев полкилограмма соли.

Соль задерживает воду в организме: попав с кровью в ткани организма, соль вызывает их припухание (на микроуровне), кристаллы соли обжигают нервные окончания тканей и защитная реакция организма на это — усиленное нагнетание жидкости в ткани, дабы вывести быстрее реагент.

В случае злоупотребления солью, она начинает скапливаться в организме.

Соль ухудшает работу кровеносных сосудов. В частности, изменяется нормальная свертываемость крови, что может привести к тромбообразованию. Ухудшается работа иммунной системы. В результате сердце увеличивается в размерах, а его насосная функция ослабевает.

При получении большого количества хлористого натрия в тканях становится меньше магния, фосфора, кальция, железа, поэтому начинают развиваться заболевания. В этой ситуации нужно отказаться от соленой пищи, так постепенно хлористый натрий начнет выводиться.

Важно понимать: при заболеваниях легких, крови, сосудов, сердца, почек необходимо полностью отказаться от поваренной соли.

Больше всего соли содержится в продуктах, где она используется как консервант (соленая рыба, мясо, консервированные овощи и др.). Огромное количество соли содержится в различных снеках к пиву (крендельки, соленые сухарики, чипсы и др.). Так же много соли содержится в полуфабрикатах и колбасных изделиях.

Всемирная организация здравоохранения настойчиво советует ежедневно употреблять **не более 5 граммов соли**. В это количество входит не только та соль, которую вы добавляете в пищу, но и скрытые источники: хлеб, сыр, солёная рыба, маринованные овощи и грибы, квашеная капуста, полуфабрикаты, колбасы и ветчина и т.д. **По статистике, большая часть людей превышает данную норму в полтора-два раза.**

На 100 грамм продукта содержится соли:

хлеб - около 0,5 грамм

сыры - 0,7 - 2 грамма

консервы мясные - 0,5 - 1 грамм

консервы рыбные - 1,5 - 2,2 грамма

консервы овощные - 0,8 - 3,2 грамма

рыба горячего копчения - 8 - 12 грамм

рыба солёная - 4,5 - 18 грамм

сырокопчёная колбаса - 2 - 2,2 грамма

Правила употребления соли

Правильное питание не подразумевает полный отказ от соли — достаточно сделать её употребление более разумным.

Всякий раз перед тем, как солить блюдо, попробуйте его. Возможно, вкус несоленого блюда покажется вам куда приятнее, чем вы думали раньше.

При покупке продуктов обращайте внимание на содержащиеся в них соли. Большинство производителей добавляют неоправданно большое количество этой приправы, что, влияя на вкус продукта, но значительно снижает его пользу.

В первую очередь, изучайте этикетки соусов, кетчупов, различных консервов и продуктов быстрого приготовления. Отдавайте предпочтение продуктам, не содержащим соль.

Обязательно употребляйте продукты, способствующие выводу соли из организма.

Большинство из них не только полезные, но и вкусные: курага, фасоль, морская капуста, горчица, рис, отруби. Их особенностью является повышенное содержание калия и магния — веществ, считающихся антагонистами натрия.

Замените обычную соль на полезную. Например, морскую, она поможет вам не просто сохранить вкус любимых блюд, но также сделает их наиболее полезными.



КГКОУ ДПО «Учебно-методический центр по ГО, ЧС и пожарной безопасности Красноярского края» находится по адресу: 660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остановка транспорта: ул. Луначарского.

Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91;
троллейбусы 5, 13, 15 т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38



Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Красноярского края

Соль: ПОЛЬЗА И ВРЕД



г. Красноярск