Пожалуй, именно соль – эту древнейшую приправу – можно с уверенностью назвать самой неоднозначной. Были времена, когда соль ценилась больше золота, но сегодня слава этой приправы довольно противоречива. Кто-то считает, что соль является необходимым элементом нормальной жизнедеятельности большинства живых существ. Кто-то, наоборот, призывает к умеренному потребления, а нередко – и к полному отказу от соли, обосновывая свое мнение множественными исследованиями, указывающими на связь повышенного артериального давления и отечности тела с употреблением соли в значительном количестве.
Ученые утверждают, что 30-грамовая доза соли является смертельной для человеческого организма, так как одновременное потребление такого количества соли неизбежно приведет к отеку тканей и мозга. Так что же такое соль? Нужна она человеческому организму или наоборот? И если нужна, то в каком количестве?

Функции соли
Человеческому организму соль крайне необходима. Чтобы понять это, нужно просто сделать небольшой экскурс в школьный курс биохимии. Основные элементы соли — натрий и хлор — выполняют определенные функции в нашем организме. Натрий – важный участник поддержания кислотно-щелочного и водного балансов, кроме того, он обеспечивает передачу нервных импульсов и работу мышечных сокращений. Хлор необходим в процессе производства желудочного сока. Выполняет он и ряд других важных функций, среди которых – выработка ферментов амилаза, которые необходимы для усваивания углеводсодержащей пищи. Другими словами, соль является естественным стимулятором ферментов, и если ее полностью исключить из рациона, то нарушится работа пищеварительной системы, что грозит потерей чувства вкуса, слабостью, быстрой утомляемостью, отдышкой, судорогами и перебоями в работе сердца.
Соль вредна?

Даже столь убедительные доказательства полезности соли не снимают вопроса о ее вредности. Ведь чрезмерное потребление соли действительно может увеличивать риск развития различных сердечных заболеваний, патологий печени и почек. Снижение количества потребления соли может служить профилактикой возникновения отеков, протеинурии повышенного содержания белка в моче, что является болезнью почек) и ухудшения зрения. Бессолевая диета очень эффективна при излишне жирной коже и при избавлении от угрей, а чрезмерное потребление соли может угрожать дефицитом калия и остеопорозом.

Рафинированная соль – вредная соль

Обычная пищевая соль класса «Экстра» является самым обычным продуктом рафинации. После прохождения химической и термической обработки она не просто теряет все свои полезные свойства по причине изменения первоначальной структуры, но и получает взамен канцерогенные свойства, становясь в итоге именно тем вредным продуктом, который повышает артериальное давление. Такая соль, прежде чем попасть на полки магазинов и супермаркетов, в огромных печах сушится при температуре более 650°С. Молекулы соли просто не выдерживают таких температур и лопаются, полностью меняя свою структуру. Но даже это еще не все.

Следующим этапом производства является добавление химического испарителя влаги, который «сушит» соль, не позволяя ей слипаться в «неаппетитный» комок. Природные соли йода в процессе обработки теряются, а вместо них добавляется довольно токсичный в случае «переедания» йодид калия. Для удержания йодида в соль добавляют декстрозу, а чтобы убрать розоватый оттенок от декстрозы – химический отбеливатель. Естественно, ни о каких полезных свойствах продукта после этого речь идти не может.

Идеальная соль — морская

Организму нужна соль, но настоящая, природная, не «усовершенствованная» цивилизацией! Оптимальным вариантом считается использование морской соли. Она естественным образом сушится на солнце, содержит микроэлементы морской фауны и флоры. Только 85-95% морской соли – это хлорид натрия. Остальные 5-15% занимают всевозможные соединения химических элементов (в морской соли их около 84). Но даже такой органической соли взрослому человеку стоит потреблять не более 2 грамм в день. Для детей доза еще меньше. И еще один важный момент: нужно быть уверенным в том, что морская соль на прилавке действительно морская, а не рафинированная, которая чаще всего и продается под видом морской – но за большие деньги. Тогда вы сможете получать от соли только пользу, употребляя ее в разумных количествах.

Сайт "Здоровая Россия"