

В чём вся соль?

*Шутку, как соль,
нужно употреблять с умеренностью
Пифагор*

Соль – это **кристаллическое вещество белого цвета с острым солёным вкусом**. В минералогии её называют галитом (каменной солью), в быту – поваренной или пищевой солью, а в химии – хлоридом натрия.

Происхождение слова соль связано с Солнцем: старинное славянское название Солнца – Солонь. В Древнем мире, когда люди ещё ютились в пещерах, люди заметили, что мясо становится вкуснее, если на угли костра предварительно вылить морскую воду, да и солёное мясо хранилось дольше и позволяло делать запасы. В далёкие времена соль считалась драгоценностью, ценилась как золото. Её хранили в особых ларцах, меняли на товары, даже на землю. Соль подавали на стол в признак достатка и благополучия. Она обходилась настолько дорого, что на торжественных пирах её подавали на столы только знатных гостей, прочие же расходились **“несолоно хлебавши”**. Солью расплачивались вместо денег. Латинское слово “salarium” и английское слово “salary”, означающие “жалование”, “зарплата”, – имеют “солевое” происхождение. По своей ценности она приравнивалась к золоту. В Римской империи legionерам платили жалование солью. Отсюда и произошло слово “солдат”. Некоторые народы Африки, когда-то платили за 1 кг соли - 1 кг золотого песка. Основная масса галита чаще всего находится на глубине 5 км под поверхностью земли.

По способу добычи соль бывает каменная, выварочная, садочная и самосадочная. Каменную соль добывают в шахтах, как уюль, или в карьерах. По сути, это остатки древних озер и морей. В России есть несколько месторождений каменной соли, самые известные — Усольское в Иркутской области и Илецкое в Оренбургской области.

Выварочная соль получается так: в подземные месторождения соли закачивают воду, затем получившийся рассол выкачивают обратно и выпаривают. В такой соли почти не остается примесей.

Садочную и самосадочную соль добывают из водоемов: морей или соленых озер. Разница в том, что самосадочная соль образуется у берегов естественным образом, под воздействием солнца и ветра. Крупнейшее месторождение самосадочной соли в России - озеро Баскунчак в Астраханской области. Для получения садочной соли воду дополнительно выпаривают.

По сорту.

С 2018 года в России действует обновленный гост на пищевую соль. Согласно документу, соль в России бывает четырех сортов: **экстра, высшего, первого и второго**. Сорт зависит главным образом от содержания хлорида натрия в продукте: чем его больше, тем выше сорт.

В соли сорта экстра массовая доля хлорида натрия — не менее 99,7%, а в соли второго сорта — 97%. На остальные проценты приходятся различные вещества и минералы. Есть и знаменитая флер-де-сель — «цветок соли» по-французски, или соляной цветок. Это морская соль с чуть влажными кристаллами-снежинками, которые тают во рту. Она похожа на мокрый снег. Это первичный тонкий слой кристаллов, которые образуются на поверхности соляных бассейнов. Такую соль собирают вручную на Атлантическом и Средиземноморском побережьях Франции. Одна из самых известных таких солей собирается в Геранде и называется герандской.



По цвету. Обычно соль белая или прозрачная. Но бывает **розовая, голубая, серая** и даже **черная** — из-за разных дополнительных элементов в составе.

Самый известный пример — **розовая гималайская соль**. Цвет ей придают примеси минералов, в частности полигалита. А крымская соль розовая из-за микроводоросли *Dunaliellasalina*, которая живет в соляном озере Сасык-Сиваш. Индийская соль **кала намак серая из-за сероводорода**. А персидская соль **голубая из-за ионов меди**.

Соль – это вещество растворимое в воде и плавящееся при температуре 801° С.

Норма потребления соли в сутки:

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, ежедневное употребление соли для взрослого человека не должно превышать **5 г или одной чайной ложки**.

0–9 месяцев - соль не должна добавляться в пищу

От 18 месяцев до 3 лет – рекомендуемая норма в день не более 2 г

От 7 до 10 лет - рекомендуемая норма в день не более 6 г

Старше 10 лет не более 5г

Польза!

Ионы натрия и хлора очень важны для жизнедеятельности человека, они поддерживают:

- водно-электролитный баланс, особенно у людей, ведущих активный образ жизни;
- проведение нервных импульсов и нервных сокращений;
- выработку соляной кислоты в желудке, участвующей в пищеварении;
- регуляцию артериального давления, сердцебиения;
- нормализацию роста мышечной и костной тканей.

Вред!

Проявляется в случае ее переизбытка:

- она закупоривает протоки, и жидкость не может покинуть организм, что ведет к появлению отеков;
- натрий повышает давление, что наносит вред здоровью при гипертонической болезни;
- вызывает различные заболевания почек, печени, сердца;



Интересные факты: регулярное подсаливание пищи притупляет чувствительность вкусовых рецепторов, отчего натуральная еда начинает казаться чересчур пресной;

В 100 гр. продукта

- Колбасные изделия и мясные консервы до 2 г;
- Консервированные овощи и соленья до 1 гр;
- Соленая и копченая рыбная продукция до 6 гр;
- Хлеб и хлебные продукты до 0,5гр.

Самые соленые сыры, рассольные, типа брынзы или сулугуни. В 100 г пармезана — целых 64 % суточной дозы соли. В 100 г популярного «Эдама» содержится около 40 % суточной дозы соли. Меньше всего соли в мягких творожных, например в рикотте.

Снижайте потребление соли:

Постепенно;

Уберите солонку со стола;

Не досаливайте еду.

Готовьте пищу другими приправами: перец, лимон, зелень

Не питайтесь полуфабрикатами

Откажитесь от соусов и солесодержащих приправ

Если каждый человек ограничит употребление соли до 5 г в день, то можно предотвратить 1,7 млн смертей в мире ежегодно.

Будьте здоровы!

Доктор Д.И.Лебедева