

## Рацион

**Соль (хлористый натрий) знакома человеку с незапамятных времён. Известно, что она присутствовала в рационе жителей древнего Египта, также она упоминается в китайском фармацевтическом трактате, возраст которого около 4700 лет.**

Согласно археологическим данным, в Индии уже в IV–III тысячелетии до нашей эры жители долины Инда добывали соль. Она стала незаменимым продуктом, находившимся на столе у аристократии и простых людей, распространившись географически по территории Европы, Азии и Африки. Жители доколумбовой Америки не знали соли – при приготовлении пищи они широко использовали красный перец.

На Руси первое упоминание о добыче соли датируется 1037 годом, когда князь Святослав обложил каждую солеварню соевым налогом. Первоначально соль добывалась из рассолов, выкачиваемых из недр. В некоторые исторические периоды соль стоила очень дорого – настолько, что выступала в качестве денежного эквивалента. Налог на соль, изобретённый правителями древнего Китая и позже распространённый в других государствах, веками являлся стабильным источником пополнения государственной казны. Но если поборы становились излишне тяжким бременем, то жажда соли приводила к бунтам, вошедшим в историю под названием соляных. Один из таких бунтов случился в Москве в 1648 году. Прошли века и то, что раньше соль ценилась так дорого, кажется удивительным – сегодня ничто не стоит так дешево, как этот продукт.

В наши дни почти 40 процентов соли в России добывается на озере Баскунчак в Астраханской области. Ежегодно в более чем 90 странах добывают 250 миллионов тонн соли различными способами. Соль применяется во всех сферах жизни, при этом её мировые геологические запасы практически неисчерпаемы.

## Классификация

Существует множество разновидностей соли, которая отличается по цвету, вкусу, химическому составу, а также степени помола и очистки.

## Виды соли

**Йодированная** – полезна людям, проживающим в экологически неблагоприятных районах. Противопоказана при гиперактивности щитовидной железы.

**Экстра** – представляет собой «агрессивный» вид соли, поскольку в его состав входит исключительно чистый хлорид натрия. В процессе производства продукта – выпаривания воды, очистки содой – уничтожаются все полезные микроэлементы, поэтому она практически не представляет ценности для организма человека.

**Каменная** – это натуральная соль сероватого цвета, добываемая из шахт.

**Чёрная** – представляет собой природный неочищенный продукт. Улучшает пищеварение, оказывает слабительный эффект. Содержит калий, йод, серу, железо.

**Поваренная** – по сути, это отбеленная каменная соль в гранулах.

**Морская** – самый полезный продукт, природный источник микроэлементов. В её состав входят: натрий, хлор, кальций, калий, фосфор, магний, марганец, цинк, железо, селен, медь, кремний, йод.

# Мировая приправа

**Соль – ценнейший дар природы, необходимый для поддержания жизнедеятельности человека и всех живых существ**

**Диетическая** – отличительная особенность данного вида – пониженное содержание натрия. В состав диетической соли входят калий и магний, поддерживающие работу сердца и сосудов.

**Кошерная** – частный случай обычной поваренной соли. Отличается тем, что размер гранул крупнее, чем у обычной соли, и форма кристаллов иная. Не кубики, а гранулы, плоской или пирамидальной формы, полученные благодаря особому процессу выпаривания. Соль называется кошерной потому, что именно её используют для кошерования мяса, то есть натирания туши для удаления остатков крови.

**Молдонская** – отдельно стоящий вид соли, который отличается тем, что кристаллы её большие, до сантиметра. Также она более солёная. Будучи морской солью и имея форму в виде плоских кристаллов, она нежная, создаёт приятные ощущения, взрываясь на языке солёными искорками. Это делает молдонскую соль универсальным средством для окончательного оформления вкуса блюд.

**Соль хлопьями** – очень ценится как шеф-поварами, так и обычными потребителями. В зависимости от происхождения, она отличается формой, внешним видом, влажностью и степенью солёности. Это морская соль, кристаллы которой растут на краях соляных ванн, в процессе медленного испарения воды обрастающих красивыми наростами, которые собирают вручную на определённой стадии роста.

**По способу помола** – крупная, средняя, мелкая.

**По чистоте** – экстра, высший, первый, второй сорт.

## Состав и калорийность

Обычная поваренная соль (NaCl) состоит из 40 процентов натрия и 60 процентов хлора. Натрий в составе соли регулирует водное и кислотно-щелочное равновесие, а также контролирует сокращение мышечного корсета и транспортировку нервных импульсов. При недостатке натрия в организме появляется вялость, сонливость, снижается мышечный тонус. Хлор в составе соли способствует регуляции деятельности пищеварительной системы организма. Соответственно, при его нехватке появляются проблемы при переваривании пищи и сбои в работе кишечника.

Соль содержит только минералы, поэтому калорийность соли нулевая. Существуют споры о том, сколько соли необходимо употреблять человеку ежедневно. Всемирная организация здравоохранения рекомендует придерживаться нормы в пять граммов поваренной соли в день для взрослого здорового человека.

## Польза соли

Екатерина Федорцова, практикующий врач-диетолог и терапевт: «Поскольку соль самостоятельно не вырабатывается организмом, а её присутствие занимает важное

место в обменных процессах, употреблять эту специю с пищей необходимо ежедневно. Хлор синтезирует соляную кислоту в желудке, а также формирует иные вещества, отвечающие за процесс расщепления жира. А натрий оказывает влияние на усвоение питательных веществ толстым кишечником, выступая важным элементом для поддержания объёма плазмы крови, водно-щелочного баланса, передачи нервных импульсов и нормального функционирования клеток. Также соль принимает участие в обменных процессах на уровне клеток».

## Вред соли

Употребление большого количества соли отрицательно влияет на здоровье человека и даже может оказаться смертельным. Однако нехватка соли так же опасна, как и её избыток.

По мнению Екатерины Федорцовой, нехватка соли в организме стимулирует такие негативные последствия, как повышение уровня «плохого» холестерина, увеличение риска возникновения сердечных заболеваний, возникновение сердечной недостаточности, рост устойчивости клеток к инсулину, что может послужить причиной образования сахарного диабета или гипергликемии.

Баланс натрия в организме человека формируется в зависимости от правильной работы почек. Нехватка натрия в организме возникает при высоких физических нагрузках, которые стимулируют усиленное потоотделение, при диарее, рвоте, а также при некоторых болезнях, например, болезни Аддисона.

Рацион с большим количеством соли также оказывает отрицательное воздействие на организм. Поскольку пищевая соль – это основной источник натрия, то избыток его потребления приводит к таким явлениям, как повышение артериального давления, увеличение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт, инсульт, задержка жидкости в организме, что проявляется отёками, возникновение риска заболевания раком желудка, повреждение и воспаление слизистой оболочки желудка, что повышает её уязвимость к канцерогенам, рост числа болезнетворных бактерий *Helicobacter pylori*, которые могут спровоцировать возникновение язвы желудка.

Переизбыток натрия увеличивает застой большого объёма жидкости в организме и влечёт потерю магния, калия и кальция, что может спровоцировать различные патологии сердечно-сосудистой системы и заболевания почек. Недавние исследования показывают, что избыток соли может оказывать негативное влияние на иммунитет. Из-за чего не рекомендуют употреблять много соленой пищи при бактериальных инфекциях.



## В косметологии

Очень часто соль используют в косметологии.

Её добавляют в кремы, гели, шампуни, скрабы. Это даёт возможность восстанавливать в коже минеральный баланс. Амбразивность соли помогает открыть поры и очистить кожу от омертвевших клеток. Поэтому её часто применяют во время проведения пилингов для придания шелковистости кожи. Помимо готовых косметических средств, можно сделать для себя крем самостоятельно. Стоит лишь смешать немного соли с жирным кремом. Такой состав лёгкими массирующими движениями наносится на кожу. А через десять минут смывается большим количеством воды. Процедура обновляет кожу и открывает поры, что даёт им возможность легче усваивать полезные вещества тоников и кремов.

## Лечебные свойства

Соль комплексно влияет на пищеварительную систему, что повышает жизненный тонус. В ней, как упоминалось выше, содержится немалое количество растворимых в воде полезных веществ, важных микроэлементов и минералов. Небольшое количество соли в рационе питания делает приступы удушья у астматиков более редкими. Соль содержит селен – это микроэлемент с замечательными антиоксидантными свойствами. Он служит защитником клеток от губительного разрушения свободными радикалами. При помощи соли из организма выводятся вредные вещества. Она замечательно справляется с отравлениями, так как замедляет процесс всасывания слизистой кишечника ядовитых веществ, а также задерживает их поступление в кровь. Соль участвует в борьбе организма с радиацией и другими вредными излучениями. Ещё она является источником образования в желудочном соке соляной кислоты, что благотворно влияет на переваривание пищи и убивает микробы.

## В кулинарии

В кулинарии соль используют при приготовлении практически всех блюд, как одну из важнейших приправ. Она обладает характерным вкусом, что даёт лёгкое определение её избытка или недостатка в том или ином блюде. Недосолённая еда кажется пресной, а пересоленную вообще невозможно употреблять. Поваренной соли характерны антисептические свойства, позволяющие использовать её в консервации, при засолке рыбы и мяса для их продолжительного хранения.

## Как выбрать

Выбирая в магазине соль, внимательно изучите упаковку и обратите внимание на происхождение соли, сорт и помол, информацию о добавлении полезных веществ, наличии химических добавок, предотвращающих слипание в комочки, название, телефон и адрес предприятия.

## Как хранить

Пищевую соль нужно хранить только в сухом месте, в любой стеклянной или керамической таре. Обязательно плотно закрывайте посуду, тогда соль не будет образовывать комки и слеживаться. Если соль сыреет, добавьте в неё 10 процентов картофельной муки, тогда она при любой влажности останется сухой. Небольшое количество крахмала не повлияет на цвет и вкус соли. Ещё можно добавлять в солонку несколько зёрен риса или же положить на дно тары с солью пару листочков промокательной бумаги.