



ПРО СОЛЬ

Соль известна человеку с древних времен. Первобытные люди придавали пище более острый вкус, посыпая ее золой солончаковых растений.

Такая еда была вкуснее и быстрее восстанавливала силы. Случайно находя прозрачные кристаллики соли на камнях у берегов морей или соленых озер, люди обнаруживали, что эти необычные кристаллы имеют приятный вкус, и уносили их с собой. Со временем стало понятно, что мясо, посыпанное этими кристалликами, лучше сохраняется и дольше не портится. С этого момента соль приобрела для человека огромнейшую ценность. За районы, где встречались залежи соли, стали бороться различные племена – ведь соль можно было не только употреблять в пищу, но и выменивать на нее различные значимые для первобытного человека вещи. Так постепенно соль стала предметом торговых отношений и приобрела статус «обменной валюты».

В средние века цена соли настолько возросла, что она стала играть роль денег. Например, в Древнем Риме войску платили солью жалование. Солью оплачивались рабочие солеварен Франции и Германии. В России в XVII соль входила в состав жалования служилых людей.

На территории современной России первые летописные упоминания о солеварении относят к XI- XII веку. В те времена наиболее значимым местом добычи соли было Поморье. Поморскую соль вываривали из морской воды, что впоследствии и дало соли привычное для нас название «Поваренная».

Несмотря на наличие большого количества солепромыслов (на Каме, в Старой Руссе, Ростове Великом, Торжке, Вологде и т.д.), проблема нехватки соли в России всегда ощущалась – ведь соль была главным пищевым консервантом. Большой ценностью соли можно объяснить то, что у русского народа родилось множество пословиц и поговорок о соли.

Почему же соль так значима для человека? Ответ прост: соль – хлорид натрия играет огромную роль в нормальной жизнедеятельности нашего организма. Натрий является основным ионом в жидкостях организма вне клеток (внутри клетки действует калий), именно он определяет, сколько жидкости удержится в организме, и участвует в регуляции переноса веществ внутрь и наружу клетки, а хлор, в соединении с водородом, образует соляную кислоту, без которой невозможно нормальное переваривание пищи.

Недостаток хлористого натрия в организме может привести к нарушениям пищеварения, развитию гипотонии, нарушению работы почек, мышечной слабости. Однако избыток хлористого натрия не менее опасен, чем его недостаток, так как может вызвать гипертонию, снижение функции почек и развитие отеков.

Дефицит хлористого натрия в организме современного человека развивается, как правило, лишь при наличии какого-либо патологического состояния, сопровождающегося повышенным его выделением (сильный понос, неукротимая рвота, обширные ожоги, длительное применение мочегонных препаратов и др.), а вот избыток – явление обычное, связанное с чрезмерным употреблением поваренной соли с пищей.

Итак, солить или не солить? Добавлять ли в пищу соль при ее приготовлении? Ответ прост: солить, но... слегка недосаливать. Большинство современных ученых считает, что суточная норма потребления соли для взрослого человека не должна превышать 5 г. А вот от продуктов, содержащих избыток хлорида натрия (фаст - фуд, консервы, соленые сыры, сосиски и колбасы) лучше вообще отказаться. Таковую пищу можно употреблять лишь изредка и в небольшом количестве.

А теперь о том, какая же соль полезнее для организма. По способу производства соль делится на четыре вида. Каменную добывают в шахтах и карьерах. Она весьма чистая по своей природе, содержание хлорида натрия в ней достаточно высокое (98-99%), а влаги мало. Выварочную делают так – сначала из-под земли добывают рассол, затем из него выпаривают воду и получают соль. Содержание хлорида натрия в ней – 98-99,8%. Осадочная соль образуется при выпаривании морской или соленой озерной воды в специальных бассейнах. При таком способе производства соль минует процесс очистки, благодаря чему сохраняет в своем составе те минеральные вещества, которые заложены в нее природой. По вкусовым качествам садочная соль менее соленая, чем выварочная, из-за более низкого содержания хлорида натрия (в морской соли его содержится от 94 до 98 %), однако более полезная для организма за счет содержания большого количества микроэлементов. Самосадочная добывается со дна соленых озер – она оседает естественным образом. Самым крупным месторождением такой соли в России является озеро Баскунчак. В самосадочной соли, так же как и в садочной, содержания хлорида натрия несколько меньше, чем в выварочной.

Помимо методов производства, соль отличается и по сорту. Существует четыре сорта соли: **экстра, высший, первый и второй**. Сорт свидетельствует о технических характеристиках продукта, а именно о степени очистки и измельчения. Соль «Экстра» – самая мелкая и чистая, соль второго сорта наименее очищена и по составу ближе всего к природной.

Помол соли также бывает различным: от 0 до 3. Самая мелкая соль – помол № 0, самая крупная соль – помол № 3.

С точки зрения пользы для здоровья, чем ниже сорт и чем ближе состав соли к природному, тем лучше. К тому же в соль сорта «Экстра» зачастую добавляют химические добавки, препятствующие комкованию (обычно это Е 536 – ферроцианид калия). Поэтому старайтесь использовать ее не часто, например, только в салатах. Для горячих блюд лучше брать полезную крупную и необработанную соль сероватых оттенков. И особенно она незаменима при консервировании.

Кандидат медицинских наук, врач-методист ГКУЗ «ВОЦМП»

В.О. Крамарь

по материалам сайта:

<http://globalchem.com>

<http://www.inguide.ru>

<http://intesto.com>