

СОЛЬ... и польза ...и вред



СОЛЬ - самый противоречивый продукт в рационе питания.... Соль считается единственным поставщиком натрия в организм человека. **Натрий** - это главный компонент плазмы крови, он осуществляет передачу импульсов нервных клеток, помогает регулировать кислотно-щелочной и водно-солевой баланс, также выполняет еще много других функций. **Хлор**, входящий в соль, тоже очень необходим организму. Он также участвует в регулировке водно-солевого баланса и необходим для правильного функционирования печени, это основной компонент желудочного сока.

Соль в питании необходима, но, если соблюдать разумную дозировку. Существует суточная норма и зависит она от пола, возраста, наличия некоторых заболеваний. Чтобы водно-солевой баланс был в норме, необходимо придерживаться этих доз.



Суточная норма соли - **примерно 15 граммов**, причем в это количество входит и хлористый натрий, содержащийся в продуктах: **в мясе и рыбе, в хлебе и овощах, в твороге и крупах**. Подсчитано, что в блюда, составляющие средний суточный рацион человека, входит около 10 граммов соли. Следовательно, на подсаливание остается 5 граммов, или примерно половина чайной ложки.

Вред заключается не в самой соли, а в ее избыточном содержании в организме. Лишнее количество наносит следующий вред:

- **Плохо влияет на костную ткань.** Избыток натрия способствует повышенному выводу из костной и других тканей организма кальция. А он требуется для нормального состояния костей организма и бесперебойного функционирования сердечной мышцы. Организм начинает восполнять недостаток кальция за счет костной ткани, повышая их ломкость.
- **Отрицательно влияет на работу сердечно-сосудистой системы**, что приводит к повышению артериального давления.
- Соль **задерживает жидкость в тканях**, нарушая водно-солевой баланс. Это бывает заметно по припухлостям под глазами и отечным конечностям.



Между пользой и вредом есть очень тонкая грань. Очень важно не допустить не только переизбыток соли в организме, но и ее недостаток.