Автор: admin
04.01.2013 16:17 -

Поваренная соль. Все-таки вред или польза?

Помните поговорку «В этом вся соль»? А еще массу пословиц и поговорок про соль? Не зря человечество с древнейших времен уделяет такое внимание обычной поваренной соли. И гуляш, и пицца, и выпечка, и молочный суп в своих рецептах содержат неизменные слова «соль по вкусу». В ответ можно лишь пожать плечами: «О вкусах не спорят!»

Пожалуй, ни один из продуктов питания не связан с таким количеством обычаев, суеверий и не ценится так дорого, как поваренная соль. История потребления ее человечеством уже насчитывает не менее десяти тысяч лет. Еще Гомер называл поваренную соль «божественной». В те времена она ценилась дороже золота. Из-за месторождений каменной соли происходили военные столкновения, а иногда нехватка соли вызывала «соляные бунты».

На столах императоров, царей, королей и шахов стояли солонки из золота, и заведовал ими особо доверенный человек - солоничий. Воинам часто платили жалованье солью, а чиновники получали солевой паек. Как правило, соляные источники были собственностью властителей и коронованных особ. В Библии есть выражение «пьет соль от дворца царского», означающее человека, получающего содержание от царя.

Пусть сколько угодно кричат о вреде поваренной соли сторонники бессолевых диет. И пусть ваш отец, скривившись, досаливает, на ваш взгляд, уже пересоленные щи. Ничего не меняя в привычках и вкусах других людей, вы должны быть готовы ответить всего на один вопрос для себя. Так ли страшна соль?

Одна из обывательских легенд-заблуждений гласит о том, что холестерин, как вещество вообще, вреден для организма человека. Многие противники продуктов питания, содержащих холестерин, даже не подозревают о том, что нормальное содержание холестерина в организме человека составляет 210-250 граммов! Можно ли говорить о том, что холестерин - это яд, в то время как он входит в состав клеточных оболочек и активно участвует в процессах биосинтеза, в частности, гормонов?

Аналогичная ситуация, похоже, сложилась с общеизвестным хлоридом натрия.

Проблемы, вызываемые избыточным содержанием в организме и потреблением человеком соли, носят лишь косвенный характер и вызваны, скорее, нарушениями в системе обмена веществ организма. Можно ли однозначно говорить о поваренной соли как о враге или весьма полезной для организма человека пищевой добавке?

С начала прошлого века сумма истраченных человечеством на исследования этого остро стоящего вопроса средств составляет уже не один миллион долларов. Однако результаты, похоже, по сей день не претендуют на то, чтобы быть утешительными. Чаша весов до сих пор не склонилась однозначно ни в пользу сторонников употребления соли, ни в пользу сторонников техногенной поговорки XX века «Соль - это белый яд!».

Так, по результатам одного исследования, добровольцы, потреблявшие избыточные количества соли, показали неутешительные результаты в частоте заболеваемости катарактой. Кроме того, был сделан вывод о вредном влиянии соли на зрение человека. Ситуация объясняется влиянием соли на повышение давления в организме, в том числе и глазного.

Результаты другого исследования, проведенного, можно сказать, параллельно первому, показала несколько иные результаты. Группа американских исследователей выяснила, что ограничение потребления человеком соли ведет к повышению риска заболевания сердечно-сосудистыми заболеваниями и, кроме того, приводит к увеличению вероятности смерти от внезапного инфаркта или инсульта. Причиной этого становится нарушение баланса натрия в организме, а именно натрий обеспечивает нормальное функционирование клетки.

Те же исследования явно указывают на то, что полный отказ от потребления соли приводит к нарушению активности нервных клеток, снижению выработки гормона инсулина, а также повышению в крови другого гормона - ренина, который вызывает увеличение риска смерти от инфаркта.

Конечно же, вам самим решать, сколько соли добавлять в то или иное блюдо. Ведь, как известно, о вкусах не спорят. Но в любом случае, одна из не менее мудрых пословиц гласит «Все хорошо, что в меру!» Приятного аппетита!

Автор - **Александр Матвиенко**
Источник