

# Користь та шкода солі



**Сіль** – це невід’ємна частина практично будь-якої страви. Щодня кожна людина використовує сіль у харчуванні. Проте слід робити це збалансовано, знаючи про користь та шкоду солі для організму. Суперечки з цього приводу не вщухають.

**Користь солі** Сіль переважно складається з 93-99% хлористого натрію. Це один із найголовніших елементів, який приймає участь у всіх біохімічних процесах організму, причому на рівні клітин. Унікальна спеція підсилює смак їжі, допомагає передавати нервові

імпульси, підтримує тонус м’язів. І саме головне – натрій приймає участь у підтриманні водно-сольового та кислотно-лужного балансу організму та виробленні шлункового соку. Якщо натрію недостатньо, то людина втрачає воду, і може виникнути такий стан, як гіпонатріємія (концентрація натрію в плазмі знижується до рівня менше ніж 135 ммоль/л). Вона призводить до серйозних порушень з боку серцевого ритму, зниження артеріального тиску, у важких випадках – до сплутаної свідомості, судом та непритомності. Сіль може містити в невеликих кількостях кальцій, калій, залізо, цинк та йод. Тому це частково компенсує потребу організму в них. Є гарним консервантом, так як пригнічує ріст бактерій у харчових продуктах. Тому відмовлятися повністю від солі не варто.

**Шкода солі** При перевищенні рекомендованої денної норми вживання солі (більше 5 грам) натрій накопичується в тканинах, формуються набряки, підвищується артеріальний тиск. Це супроводжується спазмом судин, загальмуванням обмінних процесів в організмі, кисневим голодуванням. Виникає ризик розвитку інсультів та інфарктів. Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) давно б’є на сполох: у світі зростає кількість інсультів та інфарктів. Їх головна передумова – гіпертонія, а одна з провідних причин останньої – зловживання сіллю.

Надлишок натрію може сприяти розвитку таких хвороб, як ожиріння, остеопороз, катаракта, глаукома, атеросклероз судин, рак шлунку тощо.

Відвикати від солі треба повільно, замінивши її іншими спеціями – сушений часник, чебрець, петрушка, базилік, кінза, сок лимону чи лайма можуть бути гідною заміною солі. Але найкращою альтернативою є морська капуста, яка містить безліч поживних речовин.

Ще раз наголошуємо, уникнути або полегшити перебіг ряду захворювань можна простим обмеженням – **ВООЗ рекомендує вживати не більше 5 грамів (1 чайна ложка) солі на добу** (з урахуванням солі, яка міститься у всіх спожитих продуктах харчування).