



КАТЕРИНА НІКІШОВА

РОЗГЛЯДАЄТЬСЯ СПРАВА ПРО СІЛЬ

Підозрюваний: сіль Досьє

- Наукова назва – натрій хлорид.
- Хімічна формула – NaCl.
- У крові людини знаходиться 0,9 г солі на кожні 100 мл.
- В організмі натрій хлорид може розкладатись на йони Натрію та Хлору. Вони виводяться з організму разом з потом, сечею та сльозами.
- Сіль завжди була одним з найважливіших ресурсів людства. Давньогрецький поет Гомер називав сіль божественною. Вона цінувалася вище за золото. Нестача солі призводила до соляних бунтів та війн за родовища кам'яної солі. У Франції у XIV ст. податок на сіль став однією з причин революції 1789 року, а в Росії – причиною соляного бунту.

Звинувачення

Люди часто їдять не те, що корисно, а те, що смачно. Звикають пересолювати через те, що так для них смачніше. Якщо постійно вживати багато солі, зростає ризик серцево-судинних захворювань. Особливо небезпечно перевищувати норму гіпертонікам – людям, що страждають на підвищений кров'яний тиск.

Захист

Це правда, але відмовлятися від солі або обмежувати її споживання до рівня, нижчого від норми, небезпечно для здоров'я. Сіль необхідна, щоб підтримувати стабільність крові. Від солі залежить об'єм рідини в кровоносному руслі, у тканинах. Сіль необхідна для роботи еритроцитів, які переносять кисень, а також для розчинення білків. Сіль незамінна для нормального функціонування нирок. Без йонів Натрію не працюють клітини, а без йонів Хлору не вироблятиметься шлунковий сік, який допомагає нам із травленням.

За нестачі натрій хлориду згущується кров, можуть виникнути спазми мускулатури, судомні скорочення скелетних м'язів, порушення функцій нервової системи та кровообігу. Це схоже на симптоми людини, яка у спеку опинилася в пустелі без води.

Добова норма споживання солі для людини – 5–6 г на день у країнах з помірним кліматом та до 15–20 г – зі спекотним. І хоча сіль міститься у продуктах природного походження, які ми споживаємо, цього не достатньо для отримання норми. Наприклад, щоб організм



Деякі захворювання (хвороби нирок, гіпертонічна хвороба) вимагають обмежити надходження натрій хлориду в організм. У цих випадках пропонують безсольову дієту під постійним наглядом лікаря.

Багато народів, особливо ескімоси, взагалі не солять їжу, і це не позначається на їхньому здоров'ї. Вони не відчувають її нестачі, адже їхній раціон складається з морепродуктів та м'яса, багатих на сіль.

У Китаї в давнину сіль пресували у вигляді пластинок, на яких проставляли імператорську печатку, тобто пластинки солі заміняли металеві гроші.

В Італії за часів Римської Імперії користувалися дрібними монетами з назвою сольдо (soldo), якою монета завдячує саме цінності солі. До XX століття ця назва збереглася в народі – так називали монету в 5 центезимо.

У Франції та Англії заробітну платню називають відповідно „salaire” і „salary”, що мають в основі латинське слово „sal” – сіль.



отримав денну норму солі, треба з'їсти 16 кг картоплі або 200 кг яблук, або 5 кг телятини. Тож дослювати їжу – правильно. Але ми не контролюємо, скільки солі споживаємо щодня, інколи пересолюємо приготовані страви, купуємо готові продукти, у яких солі набагато більше, ніж у свіжих. У хлібі міститься в 5 разів більше солі, ніж у м'ясі, у квашеній капусті – у 10 разів більше.

А напівфабрикати часто містять стільки солі, що вона неминуче завдає шкоди здоров'ю. Саме тому у деяких країнах з ініціативи лікарів та за підтримки уряду і торговельних організацій розпочалися кампанії з метою обмежити споживання солі покупцями напівфабрикатів та готових товарів. За розмахом антисольова кампанія може зрівнятися хіба що з антинікотиною. Американська медична асоціація (найбільше об'єднання медиків країни) розпочала кампанію, спрямовану на скорочення вмісту солі на 50 % в усіх напівфабрикатах та готових продуктах, які продають на території США. Мерія Нью-Йорка уклала план зниження рівня солі в продуктах, які дуже популярні у жителів міста. У Великобританії вже п'ятий рік поспіль на телебаченні крутять ролики з „антисольовою” рекламою. Але не плутай: ці акції спрямовані не проти солі як такої, а проти її наднормового вмісту у готових продуктах та напівфабрикатах.

Дотримання приписів си́ди

- Читай інформацію на етикетках продуктів.
- Виробники не завжди зазначають вміст солі у продукті, але часто зазначають вміст натрію. 1 г натрію відповідає приблизно 2,5 г солі: сіль = натрій x 2,5.
- Скористайся таблицями, наведеними нижче.

Таблиця 1. Вміст солі у харчових продуктах*

Свіжі продукти	Сіль, г	Готові продукти	Сіль, г
Зелений горошок	0,005	Консервований зелений горошок, без соусу	0,45
Стручкова квасоля	0,015	Квасоля консервована, без соусу	0,60
Помідор	0,020	Кетчуп	2,40
Огірок	0,028	Квашений огірок	1,76
Білокачанна капуста	0,048	Квашена капуста	0,65
Нежирний сир	0,110	Сир „Фета”	2,75
Свинина, сировина для шинки	0,120	Шинка копчена	2,57
Оселедець	0,223	Оселедець маринований	2,73
Тріска, філе без шкірки	0,223	Тріска копчена	2,93

*Порохований на підставі вмісту натрію в продуктах.

Таблиця 2. Кількість свіжих і приготованих продуктів, у якій міститься 0,25 г солі

Свіжі продукти	Готові продукти
5,0 кг зеленого горошку	60 г консервованого зеленого горошку
1,4 кг картоплі	12 г чіпсів
1,3 кг помідорів	10 г кетчупу
625 г арахісу	20 г солоного арахісу
220 г молока	11 г сира брі
160 г свинини (шинки)	8 г сухої ковбаси
105 г скумбрії	8 г копченої скумбрії

Чи знаєш ти, що...

• Кількість солі, яку ми додаємо під час приготування їжі і досолювання за столом, становить до 60 % денної норми.

• Вміст солі у перероблених продуктах становить до 40 % денної норми солі.



Рекомендації для тих, хто зловживає сіллю

1. Зменшуй кількість солі поступово.
2. Забери сільничку зі столу.
3. Намагайся не солити багато під час приготування їжі.
4. Додавай сіль наприкінці готування їжі.
5. Використовуй замість солі інші приправи, наприклад свіжу і сушену зелень.
6. Використовуй морську сіль, яка містить менше натрію.
7. Вибирай свіжі продукти замість приготованих.
8. Читай інформацію на етикетках, а на ринку вибирай продукти, що містять менше солі.



Вердикт

Сіль не отрута, не наркотик і не смерть. Відмова від солі може призвести до тяжких захворювань і навіть летальних випадків. Сіль необхідна для нормального функціонування нашого організму, як вода, їжа та кисень. Однак, вживаючи сіль, треба знати міру. За наших кліматичних умов, норма солі становить 5–6 г на день. Пам'ятай, що сіль є не лише в солонці, з якої ти солиш, готуючи страви, але й у вже готових продуктах, які ти купуєш, – у хлібі, фаст-фуді, напівфабрикатах, чіпсах, сухариках тощо. Якщо ти вживаєш ці продукти, враховуй це, розраховуючи свою норму споживання солі.

Прислів'я і приказки про сіль

- Немає долі без солі.
- Без солі і стіл кривий.
- Сіль – всьому голова, без солі і жито – трава.
- Без солі не смачно, без хліба не ситно.
- Заробив на сіль до оселедця.
- Сіль дорожча за золото.
- Ти йому хліба і солі, ще за пазуху дай, – а він камінь за плечима.
- Хліб, сіль, вода – козацька їда.

