

О вреде и пользе соли в рационе питания

Соль - это неотъемлемая часть практически любого блюда. Соль жизненно необходима для жизнедеятельности человека. **Хлор** - это основная составляющая желудочного сока. Соляная кислота, в которую он входит, помогает расщеплять и переваривать белки, а также убивает болезнетворные бактерии, попадающие с пищей. Ионы хлора принимают участие в проведении нервных импульсов. **Натрий** поддерживает кислотно-щелочной и водно-солевой баланс организма, влияет на осмотическое давление, участвует в перемещении глюкозы и аминокислот через мембраны клетки во всем организме, передаче нервных импульсов, а также в нормализации состава крови, лимфы и межклеточной жидкости. В пищеварении натрий способствует усвоению углеводов. Еще одна функция



Польза соли. *В состав многих тканей организма входят микроэлементы, составляющие соль. Поэтому использование ее в пище восполняет естественный недостаток, который может быть в организме. Соль восстанавливает и водно-солевой и кислотно-щелочной баланс в организме, нормализует уровень желудочного сока, является природным антибиотиком, уничтожающим бактерии в продуктах. натрия - это участие в сокращении мышечных волокон вместе с ка*

Вред соли. *При многократного превышения дневной нормы употребления соли она начинает накапливаться в организме. Это приводит к превышению нормального содержания натрия и хлора в тканях, формируются отеки, повышается артериальное давление. Это сопровождается спазмом сосудов, в том числе и в головном мозге. Повышенное содержанием натрия пагубно влияет на работу почек, в результате чего нарушается выделение мочи. Затормаживаются обменные процессы в организме, приводит к кислородному голоданию, которое пагубно влияет на работу сердечной мышцы (риск инсульта, инфаркта).*

