

Соль - за и против

Соль, или хлорид натрия, называют «белой смертью»: ее избыток может привести к ухудшению здоровья, повышению давления, плохой работе почек и сердца. Но при этом соль необходима организму. Зачем?

Хлорид натрия играет значительную роль в процессе переваривания пищи, поскольку соленая еда заставляет организм вырабатывать слюну. Кроме того, соль нужна для выработки соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока. Благодаря натрию лучше перевариваются углеводы, а хлор помогает желудку усваивать белки.

Важную роль хлорид натрия играет и в процессе осморегуляции, то есть в поддержании водного баланса в организме человека. Продукт обеспечивает задержку жидкости в сосудах. Неслучайно некоторые люди пытаются сбросить вес на бессолевой диете – уменьшение потребления соли способствует обезвоживанию организма, а следовательно, и потере веса. Однако следовать такой диете можно только по совету врача.

Наконец, хлорид натрия входит в состав межклеточной жидкости, лимфы, костей и мягких тканей. Без соли рост организма замедляется.

Недостаток соли

При недостатке соли в организме человека прекращается обновление и рост клеток. Среди неприятных симптомов – дряблость кожи, головокружение, мигрень, сонливость, слабость, судороги и расстройство пищеварения.

Избыток соли

Переизбыток хлорида натрия может привести к не менее неприятным последствиям: отекам из-за задержек излишней жидкости в организме, ухудшению работы почек, проблемам с суставами, повышенному давлению.

В долгосрочной перспективе профицит может привести аритмии и тахикардии, появлению жировых отложений на стенках сосудов, хронической гипертонии. Также повышаются риски развития инфаркта и инсульта.

Сколько соли нужно человеку

Считается, что дневная норма составляет 4–10 г хлорида натрия в сутки.

Однако индивидуальные потребности организма в соли зависят от множества факторов: возраста, пола, массы тела, а также характера деятельности. Например, спортсмены или люди, работающие в жарком климате, больше потеют, а потому их организм теряет больше соли.