

Поваренная соль : за и против



Автор-Гришина Ольга Витальевна, учитель биологии и химии

МОУ «Школа № 10 г. Донецка»





...«Среди всех солей самая главная и основная та, которую мы называем просто солью».

А.Е.Ферсман



История соли

В Древнем Риме караваны с солью медленно брели по главной торговой дороге – виа Солариа, что означало «Соляной путь».



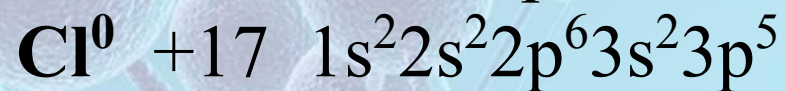
В 1648 году цены на соль выросли в 2,5 раза, что привело к «соляному бунту» в Москве.



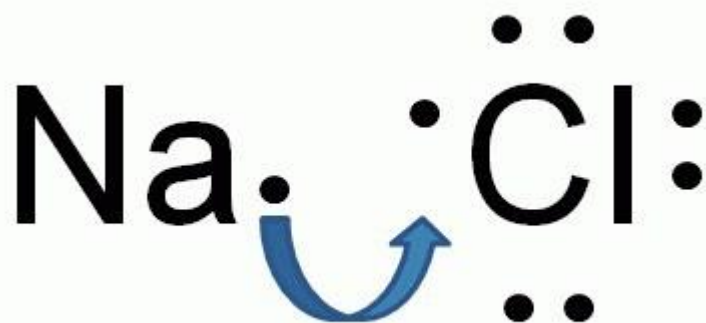
Английское слово salary – «зарплата», происходит от латинского слова sal – «СОЛЬ»



Формула поваренной соли

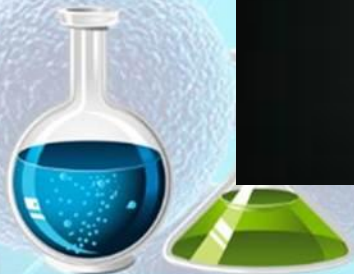


Натрий - Me, хлор - неMe



Нужна ли соль?

Польза или вред?



Соль-польза

Поваренная соль – необходимая составная часть пищи.

- Соль обеспечивает важнейшие физиологические процессы в организме;
- в крови соль создает необходимые условия существования красных кровяных телец – эритроцитов;
- в мышцах обуславливает способность к возбудимости;
- в желудке образует соляную кислоту, без которой было бы невозможным переваривание и усвоение пищи.



Норма соли

Чтобы постоянно иметь в организме достаточное количество соли, мы должны съесть 10-12г соли ежедневно. За год человек потребляет 4,5кг соли. А за 70 лет жизни 200-300кг.



Соль-вред

Чрезмерное употребление соли – ВРЕДНО!





...по данным Всемирной организации здравоохранения, систематический приём избыточного по сравнению с физиологической нормой количества соли приводит к повышению кровяного давления и, как следствие, — к разнообразным болезням сердца и почек, раку желудка и остеопорозу. Известно, что соль задерживает в организме воду, большой объём которой «хранит» в себе жировая ткань.

Наряду с другими солями натрия, поваренная соль может стать причиной заболеваний глаз и отёка век. Может привести к повышению внутриглазного давления и развитию катаракты.





Вывод

- 1. Поваренная соль является необходимым веществом для нормальной жизнедеятельности организма**
- 2. Но избыток и недостаток соли натрия в организме наносит вред нашему здоровью**

Соль – символ чистоты и дружбы

- В обычае арабов было при утверждении торжественных договоров подавать сосуд с солью, из которого в знак доказательства и гарантии постоянной дружбы лица, заключившие договор — «завет соли» — съедали по несколько ее крупинок.
- «Съесть вместе пуд соли» — у славян значит хорошо узнать друг друга и подружиться. По русскому обычаю, когда подносят гостям хлеб-соль, то тем самым желают им здоровья.



Спасибо за внимание!

Будьте все здоровы!

