

# Проект

"Значение соли для человека"

Подготовила ученица  
11 класса  
КЗШ №57  
Урсуленко Лайма



**Цель проекта:**

**Определить значение  
соли для организма  
человека**



# При опросе «Часто ли вы употребляете соль?»:

72% опрошенных ответили «Часто»

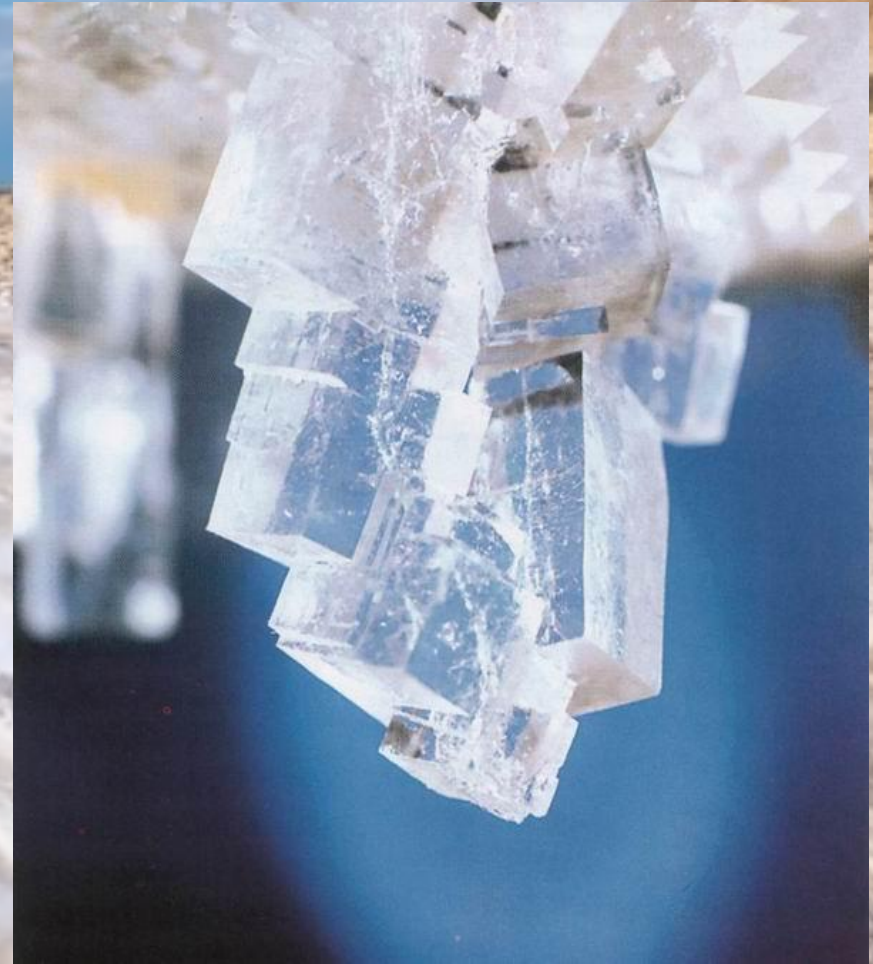
16% опрошенных ответили «Не часто»

И только оставшиеся 11% людей  
ответили «Вообще не употребляем»



# Организм человека и минеральные вещества:

- В организме человека 3,5 кг минеральных веществ.
- Жизненно важными признаны 14 элементов: Fe, I, Zn, Mn, Cu, Co, Cr, F, K, Mg, Ca, P и другие.
- Основная функция - регуляция многих процессов, протекающих в организме.





# Нормы употребления поваренной соли:

Здоровому человеку в день требуется не больше чем 10-15г соли в день.

- 3,5г-добовляется в пице при готовке;
- 1,2г-идет на подсаливание пици за столом;
- 3,5г-содержиться в сырых пицевых продуктах.



<http://VseVocrug.ru>



# Натрий - компонент СОЛИ:



Небольшое количество Натрия необходимо для нашего здоровья.

- ✓ Все жидкости человеческого тела содержит Натрий, включая кровь;
- ✓ Натрий принимает участие в генерации электрических импульсов в нервах и мышцах;
- ✓ Натрия обеспечивает градиент на поверхности клеток, который контролирует поглощение нутриентов



Контроль оптимального содержания Натрия в крови обеспечивается выведением его через почки с мочой или с потом.

Недостаток Натрия может привести к мышечным спазмам, особенно после интенсивных физических упражнений в жарком климате







## Избыток Натрия в организме наносит вред человеку:

- Фактор риска повышения кровяного давления-гипертония;
- Повышение риска сердечно-сосудистой патологии, инсульта;
- Избыток соли ассоциирован с раком желудка



# Источники Натрия:

- Поваренная соль(2,5г содержит 1г Натрия);
- Натрий бикарбонат(чайная сода)-приминяется при изготовлении здобы;
- Глутамат натрия-ароматическая добавка;
- Консервы(рыбные,овощные, мясные);
- Соленые,маринованные грибы,рыба,мясо,овощи;
- Соусы,приправы;
- Чипсы,орешки;
- Сосиски,варенные колбасы, ветчина,буженина;
- Сыры(в первую очередь плавленые);
- Оливы.





# Йодированная соль:

Потребность организма в йоде в сутки  
150-200 микрограммов.

За всю свою жизнь человек получает с  
пищей чуть больше чайной ложки  
этого вещества.







Йод входит в состав гормонов щитовидной железы. Эти гормоны выполняют жизненно важные задачи: поддерживают нормальный углеводный, белковый и жировой обмен в организме, а также стабильное состояние психики, что особенно важно для людей, перешагнувших 60-летний рубеж.



Как мы видим, роль минеральных веществ, а именно соли, в организме человека (и не только) очень важна! Поэтому давайте не забывать об этом и следить за нашим питанием.







**Спасибо за  
внимание\***