

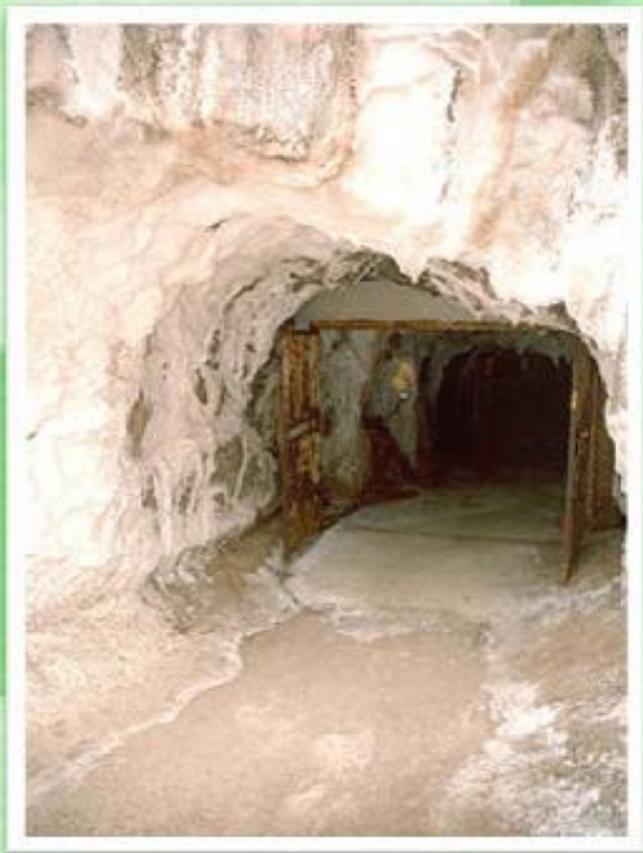


ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ – одна из минеральных солей, встречающихся в природе



Не менее двух тысяч лет назад добыча поваренной соли стала вестись выпариванием морской воды.

*Соленая шахта.
В природе, под землей,
соль встречается
в виде камня.*







Свойства соли:

- белого цвета;
- не имеет запаха;
- соленая на вкус;
- состоит из кристаллов;
- растворяется в воде, но не испаряется;
- соль делает жидкость плотнее;
- скрипит.





Нормы потребления поваренной соли:

Здоровому человеку в день требуется не более 5-15 г соли:

- 5 г добавляется в пищу при готовке;
- 2 г идет на подсаливание пищи за столом (1/5 чайной ложки);
- 5 г соли содержится в сырых пищевых продуктах.



Соль- старинное славянское
название Солнца.

СОЛОНЬ











Выводы о пользе соли

- Соль – полезное ископаемое, которое используется человеком в быту и на производстве.
- Она отвечает за работу мышц и необходима для пищеварения
- Её используют для оздоровления (убивает микробов)
- Служит для сохранения продуктов питания

Чрезмерное потребление соли

вызывает:

- сердечнососудистые заболевания
- повышение артериального давления
- болезни почек
- нарушение обмена кальция
- отложение солей
- остеопороз
- заболевания суставов





Чтобы планета не кричала от боли,
Бери только нужное количество
соли!