**Соль в питании**

Соль — пищевой продукт, необходимый для здоровья человека. Наш организм не синтезирует натрий и хлор самостоятельно, поэтому мы получаем их вместе с пищей.

Эти химические элементы основные компоненты плазмы крови, лимфатической жидкости, внеклеточной жидкости и даже околоплодных вод. Натрий и хлор поддерживают функции надпочечников, которые создают десятки жизненно необходимых гормонов, участвуют в регулировании артериального давления и кислотно-щелочного баланса Ионы хлора основа для выработки соляной кислоты — компонента желудочного сока, а ионы натрия участвуют в передаче нервных импульсов и сокращении мышечных волокон. Натрий и хлор важные участники обмена веществ, синтеза гормонов и пищеварения в организме

Природная соль содержит 84 % хлорида натрия и 16 % природных микроэлементов, таких как кремний, фосфор и ванадий. Столовая соль содержит 97 % хлорида натрия; остальное - искусственные химические вещества (поглотители влаги и т.п.). В России пищевую соль обогащают йодом, а в некоторых европейских странах, где фторирование воды не практикуется, к соли добавляют фтор. Во Франции, например, 35 % продаваемой поваренной соли содержат фторид натрия или фторид калия, также использование фторированной соли распространено в Южной Америке.

Соль в магазине содержит в составе не только натрий и хлор, но и йод. А в некоторых странах еще и фтор. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничивать потребление натрия 2 г в день для взрослых, что соответствует 5 г поваренной соли.

В большинстве стран рекомендации организаций общественного здравоохранения заключаются в том, чтобы сократить потребление соли с нынешних уровней, которые составляют 9-12 г в день, до менее чем 5-6 г в день, а в идеале потребление соли в сутки не должно превышать 3 г.