

NaCl

СІЛЬ

Користь та шкода



КОРИСТЬ

Унікальна спеція підсилює смак їжі, допомагає передавати нервові імпульси, підтримує тонус м'язів.

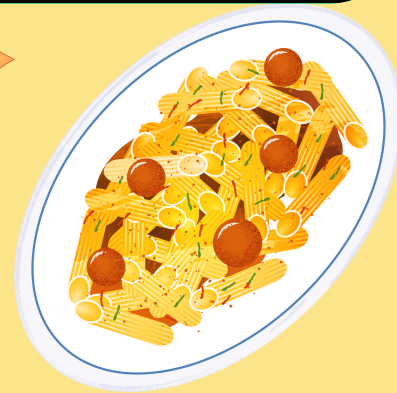
Якщо натрію недостатньо, то людина втрачає воду; з'являються порушення з боку серцевого ритму, зниження артеріального тиску

Це один із найголовніших елементів, який бере участь у всіх біохімічних процесах організму, причому на рівні клітин.

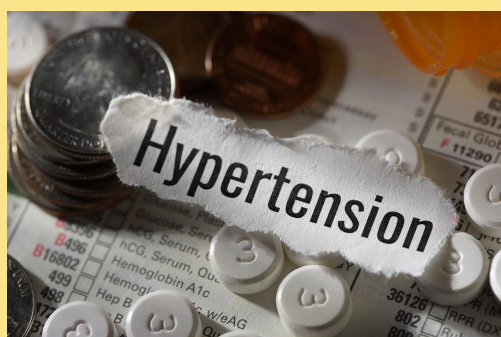


Натрій бере участь у підтриманні водно-сольового та кислотно-лужного балансу організму та виробленні шлункового соку

Є гарним консервантом, так як пригнічує ріст бактерій у харчових продуктах.



ШКОДА



При перевищенні рекомендованої денної норми вживання солі (більше 5 грам) натрій накопичується в тканинах, формуються набряки, підвищується артеріальний тиск

Надлишок натрію може сприяти розвитку таких хвороб, як ожиріння, остеопороз, катаракта, глаукома, атеросклероз судин, рак шлунку тощо.



ВООЗ рекомендує вживати не більше 5 грамів (1 чайна ложка) солі на добу (з урахуванням солі, яка міститься у всіх спожитих продуктах харчування)