

Полезьа йодированной соли



Насколько важна соль в жизни человека, люди поняли очень давно – с VI века до н. э. началась ее добыча. В чем именно состоит польза соли?

Сначала соль добывали из морской воды, которую получали путем долгого выпаривания под солнцем, а впоследствии – из соляных месторождений, найденных в разных точках мира. Процесс добычи на протяжении долгих лет был сложной и трудоемкой задачей, поэтому стоила она невероятно дорого, была продуктом редким, который позволить себе мог далеко не каждый.

Соль – это единственный в мире съедобный минерал. Без нее вообще невозможна жизнь, поскольку именно соль заставляет человеческий организм переносить все необходимые вещества, а также кислород по кровеносным сосудам, помогает движению мышц и выработке желудочного сока.

Пищевая соль, обогащенная йодом, и является йодированной солью. Польза такой соли заключается в том, что у большого процента населения многих стран выявлен в организме **дефицит йода**

(неблагоприятное влияние окружающей среды, искусственные продукты). А соль, в которую искусственным путем добавлен йод, как раз восполняет этот дефицит.

Употребление соли с добавлением йода может помочь при лечении многих заболеваний (щитовидной железы, язвы, гипертонии, сердечно-сосудистой системы) как дополнение к основному лечению. Необходимо добавлять соль с йодом в **меню беременным женщинам** и кормящим матерям, помогает она людям, страдающим излишним весом и тем, кто хочет иметь хорошую физическую форму.

Употребление соли с добавлением йода должно быть дозированным, как, собственно, и обычной соли. Дневная норма такой соли для взрослых составляет 5–6 г, а для детей – 1–2 г. При соблюдении этого правила будет решен вопрос с дефицитом йода в организме и не произойдет ненужная передозировка.

Кроме конкретной пользы для самочувствия, соль можно использовать как профилактическое средство от всех вышеперечисленных заболеваний. Но, несмотря на всю пользу йодированной соли, все же стоит помнить о том, что бесконтрольный ее прием может нанести непоправимый вред.

Соль на кухне – царица. Невозможно представить, какое блюдо можно приготовить без соли, поэтому самая значительная область применения этого продукта – кулинария. Для того, чтобы все блюда получались вкусными, необходимо правильно выбирать подходящую для того или иного случая соль. Например, крупная соль подходит для супов и различных маринадов, средняя – для блюд из рыбы, овощей и мяса, а соль мелкого помола лучше всего сочетается с салатами.

Йодированную соль для консервации использовать нежелательно, поскольку в процессе нагревания теряются практически все полезные свойства и в результате химических реакций происходит окисление продуктов, изменение их цвета и внешнего вида.

Чтобы в полной мере воспользоваться всеми полезными свойствами йодированной соли, необходимо не только грамотно выбрать ее при покупке, но и правильно хранить. Для этого нужно помнить, что, пролежав на складе или в магазине около трех месяцев, соль потеряет больше половины полезных свойств. Упаковка должна быть обязательно герметичной, а хранить купленную соль нужно в плотно закрытой таре.