

СЪЕСТЬ ПУД СОЛИ

В наше время всё большую популярность приобретает умение вести здоровый образ жизни, знать и соблюдать все его правила. Ни для кого не секрет, что одной из важных составляющих этого процесса является умение правильно питаться. А в искусстве правильного питания большую роль играет потребление соли. А нам хорошо известно – спрос рождает предложение. Казалось бы, что можно предложить нового и необычного из категории товаров с названием соль? Но и тут проворные маркетологи нашли вариант. Теперь, когда речь заходит об употреблении в пищу соли, только ленивый не расскажет о пользе морской соли и о вреде поваренной. Люди, придерживающиеся принципов здорового питания, легко назовут вам от трёх до пяти преимуществ морской соли перед поваренной.



А нам хорошо известно – спрос рождает предложение. Казалось бы, что можно предложить нового и необычного из категории товаров с названием соль? Но и тут проворные маркетологи нашли вариант. Теперь, когда речь заходит об употреблении в пищу соли, только ленивый не расскажет о пользе морской соли и о вреде поваренной. Люди, придерживающиеся принципов здорового питания, легко назовут вам от трёх до пяти преимуществ морской соли перед поваренной.

И всё-таки, давайте разберёмся. Есть ли смысл тратить в несколько раз больше на покупку популярной морской соли? Что из известного нам является правдой, а что грамотным маркетинговым ходом?

Принято считать, что морская и каменная соль – это разные вещества, причём морская соль «натуральнее» и намного полезнее привычной поваренной соли. Эти соли, и правда, получают из двух разных источников: подземных шахт и морской воды. Но это не делает их принципиально различными. Подземные залежи соли достались нам в наследство от высохших древних морей, исчезнувших на том или ином этапе развития планеты. Затем, благодаря геологическим процессам некоторые залежи оказались ближе к поверхности земли, другие остались на глубине сотен метров, и поэтому их труднее добывать. При добыче каменную соль дробят большими машинами в пустотах, вырубленных в толще соляных массивов. Но в таком виде она не подходит для употребления в пищу, поскольку

после высыхания древних морей в ней сохранился ил и другие органические остатки. Поэтому в шахты закачивают воду, чтобы растворить соль, затем полученный солевой раствор выкачивают на поверхность, дают осесть примесям и, наконец, выпаривают уже чистый солевой раствор. В результате получают знакомые всем кристаллы столовой соли.

А теперь, давайте посмотрим, как получают соль морскую. Часто в качестве аргумента «за» её употребление в пищу нам говорят, что добывается она вручную, потому является экологически чистым и не дешёвым продуктом. Так ли это? Безусловно, в прибрежных районах можно получить соль естественным образом, дав возможность солнцу и ветру испарить жидкость из мелких «островков» морской воды (так называемых «испарительных прудов»). Существует несколько видов морской соли, в той или иной мересодержащих естественные природные примеси. Например, розовато-серая соль из Франции, черная морская соль из Индии, чёрные и красные виды морской соли с Гавайских островов. Цвет этих солей определяется местными разновидностями глины и морских водорослей, или случайным вкраплениям мелкой черной лавы и красной обожженной глины, присутствующими в водах морей и океанов. Эти экзотические виды солей продаются в специализированных магазинах и охотно используются предприимчивыми поварами. Естественно, у них неоспоримо уникальный вкус, похожий на смесь соли с разными видами глины и водорослей.



В большинстве же случаев, технологический процесс получения морской соли, это процесс искусственной кристаллизации в бассейнах из морской воды. Именно этим и занимаются все морские промыслы, называя его «садкой соли». Такой способ и является, по сути,

формированием соляных кристаллов в определенных условиях. Конечно, природные факторы присутствуют – вода, ветер, деревянные грабли, глинистая почва, но это всё... Чаще всего соляные бассейны это сложные гидротехнические сооружения. В многоступенчатые «соляные садки» со сложной системой переливов и каналов морская вода закачивается насосами. В них она проходит очистку от механических примесей и ила, осаждение сопутствующих растворенных элементов в виде гипса, доломита, кальцита, мирабилита, а затем несколько стадий испарения и концентрации соляного рассола. Все это сложное хозяйство требует ухода, навыков персонала, ну а кое-где и ручного труда салинье. В таких странах как США, Италия, Турция, Кипр, где объемы добычи соли морским способом очень велики, отдельное осаждение вовсе не применяется. Соль просто собирают комбайнами или глубоководными насосами и подвергают очистке обычным рафинированием в вакуум-аппаратах.

Теперь о преимуществах в минеральном составе. Это, пожалуй, один из наиболее раскрученных мифов о морской соли. Существует утверждение, что помимо хлорида натрия, из которого состоит собственно любая соль, в морской содержится большое количество минералов: калий, магний и ещё около 75 наименований. Вот этот факт и является основанием для повсеместных утверждений о «массе питательных минеральных веществ» в морской соли. Однако, химический анализ убавляет оптимизм. Минеральные вещества, даже в сыром и необработанном иле, из которого добывают морскую соль, присутствуют в незначительных количествах. Например, чтобы получить то количество железа, которое содержится в одной-единственной виноградине, необходимо съесть две столовые ложки этой массы. А морская соль, которую мы покупаем в магазинах, содержит лишь десятую часть тех минеральных веществ, которые были в неочищенном иле.

Утверждения о том, что морская соль богата йодом – тоже миф. На самом деле, в морской соли йода ничуть не больше, чем в поваренной. Все соединения йода летучи и неустойчивы, то есть в процессе обработки они испаряются. Существующая же в

продаже «йодированная» морская соль – это рафинированная соль с добавлением йода. По технологии йод можно добавлять только в рафинированную соль, потому что, другие макроэлементы, которые присутствуют в неочищенной соли, способны вытеснять йод из его соединений, и в итоге он всё равно улетучится.

Не стоит забывать, что в закрытом виде йодированная соль сохраняет свои свойства только полгода с момента производства. А если упаковка вскрыта, то контакт с воздухом и светом, приведёт к потере её свойств за считанные дни. Добавляя соль в горячие блюда, нужно помнить, что высокая температура моментально разрушит соединения йода, тем самым лишив её каких-либо полезных качеств.

Поэтому, совершенно не важно, откуда добыли соль, из земли или из воды. Важно, что любую йодированную форму соли можно добавлять только в холодные блюда, при этом хранить её можно не более шести месяцев (смотрите дату производства) в герметично закрытой упаковке, в защищённом от света месте.

О морской соли часто пишут, что в ней нет «добавок», как в столовой соли. Однако, каким бы ни было её происхождение, соль в любом случае содержит добавки против слеживания. Например, чтобы гранулы соли легко рассыпались, в соль добавляют силикат кальция. Кристаллы соли, по форме напоминают маленькие кубики, и они имеют свойство склеиваться друг с другом. Среди других добавок против слеживания можно назвать карбонат магния (E504), карбонат кальция (E170) и фосфаты кальция (E341). Все эти химические вещества лишены вкуса и запаха. И если внимательно прочесть, что написано на упаковке о составе морской соли, то вы обязательно найдёте там знакомые буквы и цифры.

Мысль о том, что морская соль солонее, привела к заявлениям, что при приготовлении пищи её можно использовать в меньшем количестве. Попробуем разобраться и с этим утверждением. Оба вида соли состоят на 97% из чистого хлорида натрия, иначе, они бы не назывались солью. При проведении маркетинговых

исследований поставили эксперимент: растворяли кристаллы соли на языке у человека, засекая время, через которое у него появиться ощущение «солёности». Чешуйчатые, неправильной формы кристаллы морской соли, растворялись моментально, быстрее принося вкусовое ощущение, что отличало их от более плотных и медленно растворяющихся кристалликов столовой соли. **Но, океан здесь – ни при чём!** Все дело в форме, размере и структуре кристаллов. Так как морская соль обычно состоит из больших кристаллов сложной формы, они не очень плотно прилегают друг к другу. Поэтому, в чайной ложке морской соли будет меньше хлорида натрия, чем в такой же ложке поваренной соли с её мелкими кристаллами, а вес у них будет одинаковый. Это как в детской шуточной задаче: что тяжелее, тонна кирпичей или ваты? Ведь каждый грамм хлорида натрия такой же солёный, как любой иной грамм этого же вещества. Когда соль используют в приготовлении пищи, размер и форма её кристаллов вовсе не имеют значения. Они растворятся и исчезнут в жидкости. И на вкус пищи не повлияет то, какой формы были кристаллы до растворения. Вы же прекрасно понимаете, что нельзя уменьшить потребление соли, съедая то же количество, но всего лишь в другой форме.

И в заключение этой темы, хотелось бы подвести простой, но очевидный итог: **не важно, какую соль вы употребляете в пищу, важно, чтобы её суточный объём не превышал пяти граммов в день.** А всё остальное есть умение грамотных маркетологов воспользоваться ситуацией и получить прибыль даже от продажи соли.

Будьте здоровы!

Врач-методист ГКУЗ НСО
«Региональный центр медицинской профилактики»
Боборыкина Евгения Александровна