Соль: интересные факты

Авторы: Позднышев М.
Фефелина А.

Обычная пищевая соль служит сильнейшим ядом. С одной стороны, без соли невозможно жить, с другой стороны, доза в 100 раз превышающая суточную норму потребления, является смертельной. Летальная доза составляет 3 грамма на 1 килограмм массы тела. Иными словами, для человека весом 80 кг смертельной дозой является четверть килограммовой пачки.

В странах с холодным климатом требуемая организму ежедневная норма значительно ниже, чем в странах с жарким климатом, виной тому различная потливость. Средняя ежедневная норма потребления для взрослого человека: 3-5 граммов соли в холодных странах и до 20 граммов в жарких.

В магазинах соль состоит до 97 % из NaCl, остальная доля приходится на различные примеси. Чаще всего добавляют йодиды и карбонаты, в последние годы всё чаще добавляют фториды. Для профилактики зубных заболеваний употребляют соль с фторидом. С 1950-х годов добавлять фторид в соль стали в Швейцарии, и благодаря положительным результатам в борьбе с кариесом в 1980-х годах фторид стали добавлять в соль во Франции и в Германии. До 60 % продаваемой соли в Германии и до 80 % в Швейцарии — это соль с фторидами.

Иногда в поваренную соль добавляют другие вспомогательные вещества, например ферроцианид калия (E536 в европейской системе кодирования пищевых добавок; неядовитая комплексная соль) в качестве антислёживающего агента.

Систематический приём избыточного по сравнению с физиологической нормой количества соли приводит к увеличению кровяного давления. Чрезмерное потребление соли вызывает болезни сердца и почек.

Полезные советы

1. Соль, присыпанная под фитиль горящей свечи, замедляет ее горение.
2. Соленой водой хорошо мыть зеркала и оконные стекла. А если зимой протирать оконные стекла соленой водой, то это предохранит их от замерзания
3. Белки яиц легче и быстрее взбиваются, если к ним добавить чуть –чуть соли
4. Если положить в кофе крупинку соли , то вкус кофе улучшится.
5. Если после ремонта в помещении долго сохраняется запах краски , поставьте на тарелках соль , запах исчезнет скорее.
6. При чистке скользкой рыбы опустите пальцы в соль – это облегчит ваш труд. Если на рыбе много слизи, то перед чисткой натрите рыбу солью. Если при разделке рыбы пролилась желчь, сразу натрите места, куда она попала, солью и промойте холодной водой – горечь пропадает.

7. Небольшое количество соли, помещенное в хлебницу, защитит хлеб от плесени.
8. С помощью соли можно законсервировать запах роз. Во время цветения нужно сорвать лепестки, сложить их в банку, пересыпая солью. Банку плотно закрыть крышкой и поставить в холодильник. Если банку внести в комнату и открыть, комната наполнится запахом роз.
9. Если нужно несколько дней сохранить мясо без холодильника, заверните мясо а марлю, вымоченную в крепком соляной растворе.
10. Жир меньше разбрызгивается, если на раскаленную сковородку бросить щепотку соли.
11. Чтобы печень в духовке не подгорела, под формочки надо насыпать соль.
12. В пригоревшее молоко добавьте немного соли и охладите – вкус заметно улучшится.

Информационные ресурсы:

- Усова Н.В. Соли не –жалей, так и есть веселей//журнал «Читаем, учимся, играем», № 3, 2009 г.
- http://www.krugosvet.ru/enc/nauka_i_tehnika/tehnologiya_i_promyshlennost/MINERALNIE_RESURSI.html