

Sól

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2357 razy.

Sól jest minerałem, który pozyskuje się przez odparowanie słonej wody /z mórz, jezior lub solankowych źródeł, tzw. sól morską/ albo wydobywa się ze złóż położonych w głębi ziemi /tzw. sól kuchenna/. Sól zawiera prawie wszystkie pierwiastki. Oprócz dwóch podstawowych składników: sodu i chloru. W soli znajdują się min.: mangan, magnez, miedź, cynk, żelazo, wapń, potas, selen, lit, a nawet śladowe ilości złota. Jednak tzw. sól kuchenna, najczęściej używana w domu, to czysty chlorek sodu, uzyskany po oczyszczeniu soli kamiennej. Sól nie jest tylko jedną z wielu przypraw, bez których z łatwością można się obejść. Od wieków używa się jej zarówno do wzbogacenia smaku potraw, jak do konserwacji produktów, gdyż hamuje rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych. Odgrywa ważną rolę w przetwórstwie żywności, m.in. w produkcji serów, wędlin, pieczywa i konserw. Znajduje się prawie we wszystkich codziennie spożywanych produktach i potrawach. Jadamy jej więc bardzo dużo, a przecież nadmiar soli w diecie może być niebezpieczny dla zdrowia. Z badań Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie wynika, że spożywanie soli w nadmiarze częściej prowadzi do nadciśnienia tętniczego, jeśli jednocześnie jada się dużo tłuszczów zwierzęcych. Sprzedawana w Polsce sól kuchenna jest jodowana, tzn. wzbogacona w jod, od którego zależy właściwe funkcjonowanie tarczycy. Niedobory jodu /szczególnie duże na terenach podgórskich i w górach/ prowadzą do chorób tego gruczołu. Osoby z chorą tarczycą nie powinny jednak używać jodowanej soli bez konsultacji z lekarzem, a uczulone na jod muszą ją w ogóle wykluczyć ze swej diety. Dodajmy, że taka sól ma ograniczone zastosowanie kulinarne, na przykład do przetworów lepiej używać soli kamiennej /szarej/.

Światowa Organizacja Zdrowia przestrzega przed zgubnymi skutkami nadmiernego stosowania soli. Osoby zdrowe powinny spożywać do jednej łyżeczki dziennie, a cierpiący na dolegliwości układu krążenia jeszcze mniej. Bez soli jednak żyć się nie da. Najstarsza i najbardziej popularna przyprawa jest obecna niemal wszędzie. Nadużywanie soli jest częstą przyczyną podwyższonego ciśnienia tętniczego, a w efekcie przerostu mięśnia sercowego. Nadmiar soli może również zakłócić gospodarkę mineralną organizmu, m.in. spowodować "wypłukanie" magnezu i potasu. Nadmiar soli wywiera również niekorzystny wpływ na pracę nerek. Sól "wiąże" wodę tj. zatrzymuje ją w organizmie, co prowadzi do obrzęków. Niedostatek soli w pożywieniu może okazać się równie niebezpieczny, jak jej nadmiar. Dlatego też, podczas wzmózonego wysiłku fizycznego, gdy ciało jest mokre od potu, powinniśmy wypijać nawet 3 litry wody. Składnikami potu są m.in. sole mineralne, toteż ich brak należy uzupełniać np. niegazowaną wodą mineralną lub przegotowaną i lekko osoloną, a także sokami owocowymi. Nadużywanie soli z zawartością mikroelementów jest równie niebezpieczne, jak spożywanie soli nimi nie wzbogaconej - ze względu na obecność szkodliwego, głównego składnika - chlorku sodu. Osobom z nadwagą zaleca się stosowanie diety z ograniczeniem soli. Bardzo popularne przyprawy do zup również zawierają duże ilości soli, dlatego, chociaż bardzo poprawiają smak zup i sosów - nie warto przesadzać z ich stosowaniem. Do przyprawiania wielu potraw warto używać ziół, np. tymianku, kminku i bazylii, co umożliwia ograniczenie soli. Uważa się, że nadmierne spożywanie soli kuchennej wiąże się z rozwojem stanów przedrakowych.

Złóża soli kamiennej występują w południowej, centralnej i północnej części kraju. Południowy region solonośny obejmuje trzeciorzędowe złóża Wieliczki i Bochni (region ten daje około 12% produkcji krajowej), których zasoby w wyniku wielowiekowej eksploatacji są na wyczerpaniu (kopalnia soli w Wieliczce jest najdłuższą działającą kopalnią soli na świecie), oraz złóża nie eksploatowane w rejonie Rybnika-Żor na Górnym Śląsku i w województwie tarnowskim. W centralnym regionie solonośnym występują permskie sole w postaci wysadów solnych (m.in. Kłodawa, Inowrocław, Mogilno) - dają one 88% produkcji krajowej. W regionie północnym, między Łebą a Puckiem, znajdują się nie eksploatowane złóża permskie. Udokumentowane już zasoby soli kamiennej, które opłaca się eksploatować, wynoszą około 75 mld t, zasoby perspektywiczne zaś szacowane są na około 110 mln t. Roczne wydobycie soli kamiennej wynosi około 4 mln t, co pokrywa zapotrzebowanie krajowe.