

Сколько и какую соль нужно есть?

По поводу первого вопроса, исходя из нынешних данных цифра в 5 грамм/сутки. По некоторым более свежим данным рекомендуют уменьшить до **2,3грамм/в сутки**, а в идеале вовсе **1,5грамм/сутки**, независимо от типа соли. Но нужно не забывать, что есть и "**скрытая соль**", как и "**скрытый сахар**".

По поводу гималайской - я бы не переплачивал 100%, есть как подделки, так и в целом весь этот маркетинговый движ не признаю, да и не такая она "классная" эта соль. Предпочел бы ей - **йодированную соль**, дешево и сердито, гималайская не содержит значимого количества йода, ибо образуется в результате сушки и затвердевания древних морских отложений, которые не содержали йода, что на мой взгляд - минус. Ну и ниже приведены еще более принципиальные минусы. Так что, гималайскую можно отправить "на отдых".

"Некоторые исследования показали, что гималайская соль может содержать загрязнители, такие как тяжелые металлы и радионуклиды, которые могут быть вредными для здоровья, если употреблять их в больших количествах. Кроме того, гималайская соль может быть не такой же чистой и прозрачной, как обычная соль, и может содержать видимые примеси, такие как глина или камни."

Не существует научных доказательств того, что гималайская соль представляет какие-либо значимые преимущества перед обычной солью."

Да и исходя из логики, по хорошему мы употребляем +-5 грамм соли в сутки, сможем ли мы покрыть какие-то дефициты по микронутриентам? Маловероятно. Либо нужно кушать соль ложками, что естественно ПЛОХО и никому не рекомендую. Поэтому соль, это частность, и её конечно же не нужно много, гораздо важнее фундамент, это разнообразие и "чистота" рациона.

Автор заметки: [qwinken#4307](#)

Revision #3

Created 3 June 2023 02:27:28 by Тимур

Updated 23 February 2024 09:35:37 by Тимур