

Соли в медицине



чёрный

- Минеральные вещества представляют собой не только строительный материал. Они необходимы для регулирования жизненно важных процессов: обмена веществ, пищеварения, передачи нервных импульсов и т. д. Значение их огромно— без них человеческий организм потерял бы способность жить и функционировать.
- Для того чтобы обеспечить человеческий организм необходимыми минеральными веществами, следует знать источники их поступления и содержание их в пищевых продуктах. Только так можно осуществлять контроль над равномерным поступлением этих веществ в организм с пищей. В случае нерационального питания чаще всего возникает дефицит кальция, фосфора, калия, серы, хлора, натрия, железа, йода и магния.

Кальций (Ca)

- Кальций необходим для нормального роста и развития организма, работы сердца, свертываемости крови, а также для формирования мышц и нервных клеток.
- Длительный дефицит кальция приводит к серьезным изменениям в организме и вызывает такие заболевания, как кариес, рахит, декальцинацию костной ткани. При его недостатке часто возникают боли в суставах, которые иногда ошибочно принимают за проявления ревматизма. Суточная норма потребления кальция для взрослых людей— 0,8г.
- Много кальция в продуктах как животного, так и растительного происхождения, но усваивается он человеческим организмом по-разному. Усвояемость кальция из продуктов растительного происхождения ограничена. Больше всего его в молоке, кисломолочных продуктах, сыворотке, сыре. Определено, что 90% усваиваемого организмом кальция доставляет молоко, поэтому оно необходимо в ежедневном рационе.



Фосфор (P)

- Фосфор — элемент, подобно кальцию, являющийся составной частью костной системы организма. Кроме того, он входит в состав нервных и других тканей, регулирует процессы сгорания. Дефицит фосфора ощущается редко, так как фосфор содержится во многих продуктах питания.
- Богаты фосфором продукты, содержащие и кальций. Это прежде всего молоко и его продукты, овощи, хлеб, а также мозги, мясо, печень, рыба, сердце и почки.



Железо (Fe)

- Недостаток железа в питании может вызвать анемию (малокровие). В сочетании с белком железо образует красящее вещество крови — гемоглобин, а так как процесс распада и образования кровяных телец непрерывен, то железо должно поступать в организм постоянно, в течение всей жизни.
- Потребность в железе у детей и подростков 6—45 мг, а у взрослых— 12—15 мг. Богатое кальцием и фосфором молоко почти не содержит железа. Лучшими источниками его являются печень, почки, рыба, кровь животных, яйца, фасоль, ржаной хлеб, зеленые овощи.



Йод (J)

- Йод необходим организму для образования тироксина— гормона щитовидной железы. Этот гормон играет значительную роль в обмене веществ. Для человека недостаток йода так же опасен, как и его избыток.
- При дефиците йода образуется зоб, излишки йода повышают функцию щитовидной железы. Количество йода в продуктах питания обусловлено содержанием этого элемента в почве, йоде и воздухе. Наибольшее количество йода содержится в продуктах из приморских районов. Богаты им морская рыба, яйца, некоторые овощи. Поваренная соль, как правило, обогащена йодом, но срок ее хранения не более полугода.



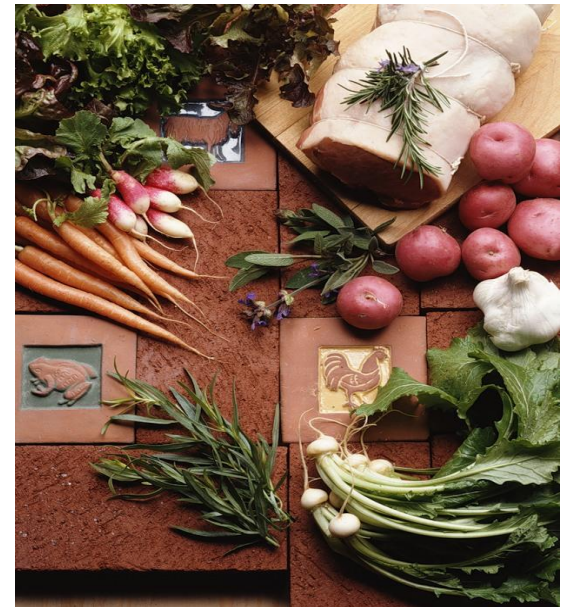
Натрий (Na)

- Натрий играет главную роль в регулировании в организме водного обмена и кровяного давления. Потребность организма в натрии покрывается употреблением поваренной соли, добавляемой в пищу. Средняя ежедневная норма потребления соли в умеренном климате — 5—10 г. Однако при тяжелых физических нагрузках, особенно в условиях жары, этого недостаточно, так как человек теряет много соли вместе с потом. Потери составляют иногда до 20 г в сутки. Дефицит этот лучше всего восполнять соленой пищей или солеными напитками.
- И недостаток, и избыток соли нарушают нормальное функционирование организма. Дефицит ее в течение длительного времени ведет к слабости, потере аппетита, тошноте, усталости, мышечным судорогам. Избыток соли губительно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы, работе почек, вызывает отечность и сильную жажду. В пищевых продуктах, особенно растительного происхождения, содержится сравнительно небольшое количество солей натрия.



Калий (K)

- Как и натрий, калий регулирует кровяное давление и содержание воды в тканях, способствует выведению жидкости через почки.
- Недостаток его проявляется в ослаблении мышечного тонуса и снижении кровяного давления. Но такое случается редко, так как в пищевых продуктах (особенно растительного происхождения) содержится много калия.



Хлор (Cl)

- Роль хлора в деятельности человеческого организма тесно связана с натрием и калием. Являясь составной частью желудочного сока, хлор участвует в пищеварении, в частности в переваривании белка.
- Источник хлора — поваренная соль.



- Кисотно-щелочное равновесие
- Биохимические процессы в человеческом организме могут протекать правильно и гармонично только в нейтральной или близкой к нейтральной среде. Избыточная кислотность, как и усиление ощелачивающих процессов, оказывает негативное воздействие на жизнедеятельность.
- На кислотно-щелочное равновесие непосредственно влияют минеральные вещества. Продукты животного происхождения (кроме молока) и хлебобулочные изделия содержат довольно много кислот и относятся к кислотообразующим благодаря фосфору, сере, углероду. В молоке много солей кальция, натрия и калия, и поэтому оно обладает противокислотным действием. Овощи, особенно картофель, и фрукты, как и молоко, обладают ощелачивающими свойствами и нейтрализуют избыточную кислотность при помощи натрия, калия, кальция, железа и магния.
- Кислотно-щелочное равновесие в организме человека можно сохранять, употребляя в пищу больше продуктов, содержащих ощелачивающие вещества, то есть овощей (особенно картофеля), фруктов, молока, и ограничивая употребление кислотообразующих — мяса, яиц, жиров, мучных блюд.
- Избыток жиров в организме вызывает быструю утомляемость, преждевременное старение, головные боли, бессонницу, склонность к простудам, портит цвет лица.
- Если меню соответствует предписанным нормам, человеку не угрожает ни избыток кислотности, ни ее недостаток. При приготовлении блюд легко можно рассчитать их калорийность используя таблицу калорийности продуктов