**Исследование провела**

**Фазекош Юля.**

 **Тема: « соль - полезна или вредна для здоровья человека?».**

Мама готовила салат. Я наблюдала, и увидела, что в конце приготовления салата, мама добавила соль.

Я спросила маму: « мама, а для чего нужна соль?»

Мама сказала, что соль полезная и её добавляют в пищу для вкуса».

Я взяла и попробовала соль на вкус.

«Фу, да она не вкусная! И не полезная!

Я считаю, что соль не нужна и не полезна человеку.

Моя сестра считает, что нужна.

И мы решили провести исследование и узнать:

« соль – полезна или вредна для здоровья человека?

Своё исследование мы начали с поиска информации. Искали её в книгах, научных журналах, энциклопедиях, интернете. И вот что мы выяснили.

Для начала, мы решили узнать, как выглядит соль? Но, так как у нас нет микроскопа, мы зашли в интернет и увидели, что кристаллы соли белого цвета, в форме ровных кубиков и имеют правильную форму.

Затем, мы посмотрели в кулинарную энциклопедию и прочитали, что **соль** – это белое минеральное вещество, встречающееся в природе; растворяется в воде; один из немногих минералов, которое едят люди. Соль – самая древняя из специй.

Соль начали использовать в незапамятные времена, а сейчас без неё не обходится ни одно блюдо. В средние века, во время расцвета торговли, заморские купцы продавали соль и другие специи на вес золота. Во время пиров, поваров принуждали класть в блюда как можно больше соли и специй, чтобы подчеркнуть богатство хозяина. Из- за соли устаивали войны, образовывались и рушились государства, а в Москве произошёл Соляной бунт, вызванный , высоким налогом на соль.

Сейчас соль является самой дешёвой из всех известных пищевых добавок.

Соль добывают двумя путями: добычей полезных ископаемых и испарением морской воды. В древности люди использовали другие способы добычи поваренной соли: естественное испарение морской воды и выламывание «каменной» соли в подземных рудниках.

Также соль добывается промышленной очисткой добытого из залежей каменной соли, располагающихся на месте высохших морей.

Почему невозможна жизнь без соли? Соль просто необходима для нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Без соли был бы не возможен перенос питательных веществ и кислорода, движение мускулов. В том числе и сердечной мышцы..

Соль одна из самых распространенных специй, которая усиливает вкус блюда. Без неё вся наша пища была бы безвкусной и пресной.

 Ещё мы узнали, что соль раньше изображали на гербах русских городов.

Соль применяют также для определения свежести куриных яиц. Опыт с яйцом: чтобы определить свежесть куриного яйца, необходимо налить в стакан холодную воду и растворить в ней столовую ложку соли. Свежее яйцо опуститься на дно стакана, несвежее – будет плавать сверху, а не очень свежее куриное яйцо – в середине стакана.

 Соль, будучи смешанной со льдом , вызывает его таяние. Это явление используется для очистки дорог от льда и снега.

При больном горле используют раствор воды с солью и содой с добавлением йода.

Дышите солью на здоровье! Соляные пещеры – удивительное творение природы, которое позволяет укрепить и поддержать здоровье человека: лечат мельчайшие частицы соли.

Соль с давних времён используют в качестве консерванта - засаливают овощи, рыбу для долгого хранения, так как раньше не было холодильника.

Соль бывает морской, пищевой; белой, чёрной.

Во время исследования я узнала, что соль не только полезна, но и вредна. Если употреблять много соли, то она может вызвать различные заболевания сердца, почек. Даже домашние птицы и животные, например свиньи, погибают от больших доз соли. Поэтому, необходимо употреблять соль в небольших количествах.

Вывод: так соль - полезна или вредна для здоровья человека? Популярные споры учёных о пользе соли для здоровья человека продолжаются с давних времён и до наших дней. Одни предпочитают, есть поменьше соли, а другие любят всё подсолить.

На самом деле, воздействие соли на организм человека зависит, главным образом, от количества употребляемой соли.

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!