

Sool meie toidus – positiivne ja negatiivne pool
Elena Shestakova

Kokkuvõte

Sool on kõige levinum maitseaine. Soola kasutamise ajalugu ulatub tuhandetesse aastatesse kogu inimajaloo vältel. Soola liike on palju: keedu-, kivi-, puhas-, meresool, fleur de sel, himaalaja sool. Iga soola liik erineb oma keemilise koostise, omaduste, tootmise ja kasutamise poolest. Antud töös vaadeldakse keedusoola (39,4% naatriumi ja 60,6% kloori) omadusi, inimorganismile positiivseid ja negatiivseid mõjusid ning kasutamist toidu tootmisel.

Keedusool on hädavajalik inimese eluks. Sellega saame naatriumi, mis osaleb organismi happeluse tasakaalus, naatriumi vahetus on oluliseks lüliks keha vee ja soola vahetuses ning see hoiab pidevat osmootset rõhku. Naatrium-kaaliumi pump viib aminohappeid ja glükoosi läbi rakumembraani, sellega naatrium mõjutab kogu homöostaasi. Kloor omakorda on seotud mõnede ainete tekkimisega, mis osalevad rasva hüdrolüüsil. On ka vajalik soolhappe tootmiseks – maomahla põhiosaks, osaleb karbamiidi eritumisel ja osmoregulatsioonis, stimuleerib suguorganite ja kesknärvisüsteemi tööd ning moodustab ja kasvatab luukude. Kuid soola ületarbimisega satub organismi palju naatriumi, mis võib tervist kahjustada. Liigne naatriumisisaldus tõmbab vett kudetest verre, seega tõuseb vererõhk, mis võib vigastada või pingutada veresoonte seinu. Sellega tekivad probleemid südames, sest see võib väsida pingest. Samas võivad tekkida häired neerude töös ja luukudedes, mis viib osteoporoosi ja neerukivide tekkimisele. Kõrge soolasisaldusega toidud stimuleerivad ka maovähi arengut. Kõiki neid haiguseid ja tervise häireid on vaja ette näha ja selleks inimene peab kontrollima tarbitud soola kogust.

Soola kasutatakse maitseaineks, sest paljud tooted ilma soolata võivad olla maitsetud ning ebameeldivad tarbijatele. Teine funktsioon on toidu säilitamine. Tänapäevases elus keedusoola kasutatakse säilitusainena paljudes toidutoodetes: liha-, piima-, kala-, pagaritooted jne. Sool piirab patogeenide kasvu ja sellega pikendab toote säilivusaega. Keedusool väga hästi seob vett ja parandab toote tekstuuri. Uuritud tooted näitasid, et kõik töödeldud liha- ja kalatooted sisaldavad üsna palju soola ja nendest produktidest inimesed saavad kõige rohkem naatriumi. Lisaks keedusoolast tulevale naatriumile saadakse valmistoodeetest naatriumi ka mitmete lisaainetega. On soovitatav vähendada töödeldud liha ja kala, samuti kõrge soolasisaldusega juustude tarbimist ja kasutada pakendil olevat koostisosade loetelu toitu ostes ning valida madalama naatriumisisaldusega toiduaineid restoranides ja kohvikutes.