

Міністерство освіти та науки України
Національний університет харчових технологій

**Міжнародна наукова конференція,
присвячена 130-річчю
Національного університету
харчових технологій**

**«Нові ідеї в харчовій
науці – нові продукти
харчовій промисловості»**

13-17 жовтня 2014 року

Київ НУХТ 2014

Сіль у раціоні людства: кон'юнктура споживання

Є.Е.Кобилянський

Національний університет харчових технологій

Історія споживання людством солі нараховує не менше десяти тисяч років. Афористичним став образний вислів Піфагора – “сіль була народжена найшляхетнішими батьками: сонцем і морем”. Тривалий час вона цінувалася дорожче за золото. На столах імператорів, царів та королів стояли сільнички із золота. Воїни і чиновники часто отримували платню сіллю.

Ще первинні люди використовували сіль, мабуть, взявши традицію споживати її, з дикого життя. В первісну добу сіль споживалася у харчових продуктах, що містили її природнім шляхом, і це позитивно відбивалося на стані серцево-судинної системи людини, хоча й визивало дефіцит води в організмі в тих, хто мешкав в умовах жаркого клімату, оскільки сіль виводиться з організму з потом і для відновлення втрат води в організмі потрібно її більше споживати – до 25–30 г на добу (при звичайній добовій нормі до 10–15 г)[1].

В античні часи лікарі вже знали, що в організмі людини сіль виконує дві найважливіші функції - підтримує водний баланс і служить матеріалом для утворення соляної кислоти шлункового соку. Деякі історики стверджують, що використання солі в їжу зіграло далеко не останню роль у розвитку цивілізації, а саме: як медикаментозний продукт; як консервант – саме спосіб збереження продуктів за допомогою соління дозволив нашим предкам робити довгі морські походи, відкривати нові континенти, розширюючи тим самим своє уявлення про світ. В Давньому Римі та епоху Середньовіччя сіль виконувала функцію грошей. Прикметно, що латинське слово „salarium” – соляна норма, перейшла у „salar” – заробітна плата, що свідчить про використання солі як торгівельного еквівалента. Сіль ставала стратегічною сировиною, визначаючи торгівельні шляхи (“соляний шлях”), потреби в ній зростали, а нестача призводила до воєнних зіткнень та соціальних конфліктів (“соляний” бунт у Москві 1648 р. через непомірно високі податки на ввіз солі)[2].

Сьогодні сіль перестала бути і двигуном прогресу, і еквівалентом грошей, проте вона залишається для нас життєво важливим продуктом. Україна має одні з найбільших соляних родовищ у світі. Високоякісні кам'яні солі є важливою статтею експорту України. У наш час використовують сіль йодовану, фторидну, з частковим заміщенням хлориду натрію хлоридом калію або магнію. Сіль – єдиний харчовий продукт, строк придатності до вживання якого вимірюється мільйонами років. Але, найголовніше, потрібно пам'ятати, що ліками чи отрутою сіль робить кількість її споживання.

Література

1. Доцяк В.С. Українська кухня: Технологія приготування страв. – К.: Вища школа, 1995. – 550 с.
2. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов (Основные кулинарные направления, их история и особенности. Рецептура). — М.: Пищевая промышленность, 1980. — 304 с.