



# Liigne sool pole tervisele kasulik

**Liigne sool on lisakoormus inimese organismile ja võib põhjustada tõsiseid haigusi.**

Sool meie toidulaual on organismile vajalik, sest hoiab vere happelise tasakaalu, reguleerib lihaste kokkutõmbeid ja valkude ning süsivesikute imendumist. Inimese füsioloogiline vajadus on pool teelusikatäit soola päevas ja soolavajadust reguleerib tavaliselt organism ise.

Näiteks kui higistame palju, kaotame higiga soola ja vastusena tekib isu soolase järele. Kahjulik osa soolas on selles sisalduv naatrium,

mida tuleb tänapäeval organismi loomulikust vajadusest umbes kümme korda rohkem.

Organism saab vajaliku määra naatriumi toidust ega vaja enam lisatud soola. Organism väljutab liigse naatriumi neerude kaudu koos uriiniga, sellega hoitakse ära tervisehäireid. Mõnel inimesel suudavad neerud eritada liigset naatriumi vaid kõrge vererõhu tingimustes. Kõrge vererõhust on sel juhul ka kasu, sest hoiab organismi naatriumisalduse õigena.

Pidev kõrge vererõhk aga kahjustab veresoone.

Liigne sool kogub organismi liigset vedelikku ja lisab koormust. Kuna sool ergutab kaltsiumi

eraldumist luudest, suurendab see osteoporoosi ehk luukadu.

## Maitset on lihtne muuta

Soola kasutamise koguse üle otsustab maitse – soolata ehk mage, vähesoolane, parajalt soolane või isegi tulusoolane. Soola lisatakse üksnes harjumuse pärast. Juba lapsepõlvest alanud rohke soola söömine nüristab maitsetundlikkust ja suurendab soolase toidu söömise kalduvust veelgi. Kui organismis on liigset soola, suureneb ka sülje soolasisaldus.

Et toidus olevat soola oleks tunda, peab toidu soolasisaldus olema suurem kui sülje soolasisaldus.