

Sól himalajska: wydobywanie, właściwości oraz zastosowanie. Czy rzeczywiście sól himalajska pozytywnie wpływa na organizm?

Sól himalajska dzięki swoim właściwościom coraz częściej gości w polskich kuchniach. W tym artykule dowiesz się, jak jest wydobywany ten gatunek soli, skąd się bierze jego specyficzna różowa barwa, a także czy aby na pewno sól himalajska jest zdrowsza od soli kuchennej?

Sól himalajska: czym jest?

Różowa sól himalajska jest rodzajem soli kamiennej. Wydobywana jest w Pakistanie w regionie Pendżab oddalonego o 315 km od Himalajów. Obecnie sól himalajska jest głównie otrzymywana z kopalni soli Khewra.

Złoża na tym terenie powstały 800 milion lat temu wskutek wyschnięcia pradawnego oceanu Tetydy. W wyniku ruchów tektonicznych pomiędzy płytą Indyjską a Euroazjatycką powstały Góry Stone. Obecnie Khewra jest najstarszą i największą kopalnią soli w Pendżabie oraz drugą co do wielkości na świecie.

O jej znaczeniu świadczy między innymi rekordowa produkcja, która wyniosła 420 tys. ton soli himalajskiej w 2015 r. Warto wspomnieć, że różowa sól jest wydobywana ręcznie oraz nie jest poddawana rafinowaniu lub oczyszczaniu, co wpływa na wyższą, jakość i jej cenę.

Sól Himalajska: skład

Skład soli himalajskiej jest odzwierciedleniem zawartości prehistorycznego oceanu. Różowa odmiana w 97,5% składa się z chlorku sodu, a pozostałe 2,5% stanowią śladowe ilości minerałów m.in. wapnia, potasu, żelaza, manganu czy siarki.

Różowa odmiana soli posiada ponad 80 składników mineralnych, jednak ich minimalna zawartość w soli nie może źródłem uzupełnienia substancji odżywczych. Obecnie sól himalajska w przemyśle spożywczym jest dostępna w trzech formach tj. gruboziarnista, drobna oraz biała z najmniejszą zawartością żelaza.

Sól himalajska: zastosowanie

Różowa sól, tak jak inne gatunki jest najczęściej używana w kuchni. Można ją stosować, jako alternatywę wobec soli kuchennej, jednak należy pamiętać, że maksymalna dzienna dawka spożywanej soli w diecie wynosi zaledwie 5 g.

Dzięki swoim właściwościom znajduje ona swoje zastosowanie w kosmetyce. W związku z działaniem antybakteryjnym doskonale złuszcza skórę oraz może być stosowana w formie tonika leczącego skórne stany zapalne, trądzik oraz wypryski.

Sól himalajska: różowa odmiana

Konsumenci przekonali się do soli himalajskiej nie tylko ze względu na jej deklarowane właściwości, ale także ze względu na jej atrakcyjną różową barwę. Różowy kolor z pewnością nie jest konsekwencją farbowania, lecz wynika z dużej zawartości żelaza. Jak się okazuje, im większe kryształy soli tym różowa barwa jest intensywniejsza, natomiast drobno zmielona sól himalajska może przypominać z wyglądu sól kuchenną.

Sól himalajska: na co pomaga?

Sól himalajska w ostatnich latach jest doceniana ze względu na wysoką zawartość składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Składniki te regulują poziom glukozy we krwi i procesy trawienne, rozpuszczają kamienie w woreczku żółciowym, poprawiają pracę mięśni, a także wspomagają serce i oczyszczają organizm z toksyn.

Jednak wszystkie wyżej wymienione właściwości nie zostały niestety potwierdzone rzetelnymi badaniami, testami oraz publikacjami naukowymi.

Należy pamiętać jednak, że sól himalajska – jak każda inna sól, spożywana w nadmiarze może szkodzić naszemu zdrowiu. Zagrożenie wynika z wysokiej zawartości sodu. Nadwyżka tego pierwiastka może przyczynić się do nadciśnienia tętniczego, który prowadzi do nieprawidłowej pracy nerek, kłopotów ze wzrokiem czy obrzęków kończyn.

Sól himalajska: czy picie wody z solą jest zdrowe?

Jak się okazuje nie tylko woda z cytryną i miodem ma dobroczynne właściwości wzmacniające odporność oraz oczyszczające ludzki organizm. Od niedawna coraz więcej osób w tym celu pije także wodę zawartością soli himalajskiej. Jednak to nie wszystkie właściwości tego napoju.

Woda z solą himalajską doskonale nawadnia organizm i z tego względu jest polecana zwłaszcza osobom aktywnie fizycznie. Co ciekawe, dietetycy przekonują, że picie regularnie takiej wody nie spowoduje jej zatrzymania w organizmie tak, jak w przypadku picia wody z solą kuchenną.

Codziennie picie wody z solą w rozsądnych dawkach może stanowić doskonałe źródło uzupełnienia niedoborów składników mineralnych. Jak się okazuje, taka forma przyjmowania składników szybciej się wchłania i korzystanie wpływa na układ kostny oraz sercowo-naczyniowy.

Roztwór z soli himalajskiej może pomóc osobom mającym problem z wolnym metabolizmem. Badania pokazują, że wypita woda z różową solą zwiększa wydzieliny ślinę ułatwiającej trawienie oraz aktywuje znajdujące się w żołądku kwas solny i enzym trawiący białka.

Na wyróżnienie zasługuje fakt, że woda z solą himalajską działa antybakteryjnie. Dzięki czemu może być szybką leczniczą formą tzw. płukanki dla osób, których boli gardło. Ważne jest jednak aby pamiętać o prawidłowych proporcjach potrzebnych do przygotowania roztworu. Przyjmuje się, że w szklance wody o temperaturze pokojowej powinno się rozpuścić ok. 15 g soli himalajskiej. Dodatkowo rozpuszczona sól w wodzie zmniejsza obrzęk, przez co nie tylko zmniejsza ból gardła, ale i poprawia komfort samego chorego.

Sól himalajska: czym się różni od soli kuchennej?

Nie da się ukryć, że sól himalajska króluje w ostatnich latach na polskich półkach sklepowych, usuwając w cień pozostałe rodzaje soli. W związku z wieloma głosami zwolenników oraz sceptyków uważających, że różowa sól to chwyt marketingowy, budzi ona wiele kontrowersji i pytań.

Czy rzeczywiście różowa sól jest zdrowsza? Porównując zawartość pierwiastków odżywczych w soli himalajskiej, a zwykłej soli kuchennej, można powiedzieć, że te dwa produkty nieznacznie się od siebie różnią. Owszem, różowa sól rzeczywiście posiada więcej wapnia czy potasu, jednak te ilości wciąż są za małe, aby traktować sól, jako jedyne wystarczające źródło tych pierwiastków.

Zwolennicy soli himalajskiej zwracają uwagę na to, że zawiera ona więcej minerałów niż zwykła sól kuchenna. Tak to prawda, ponieważ jak dowodzą badania, różowa odmiana soli jest źródłem ponad 80 minerałów, jednak nie wymieniają oni także występowania szkodliwych substancji, których w zwykłej soli nie znajdziemy tj. uranu, polonu, rtęci, ołowiu czy radu.

O ile sól kuchenna przegrywa w konkurencji dotyczącej zawartości minerałów, o tyle sól himalajska niestety przegrywa z faktem, że nie zawiera ona niezbędnego minerału, jakim jest jod. W wielu krajach

(również w Polsce) istnieje obowiązek jodowania soli kuchennej. Jak wykazały późniejsze badania, taki zabieg zmniejszył liczbę zachorowań na tarczycę.

W odróżnieniu od soli kuchennej, jej różowa siostra zazwyczaj nie jest specjalnie jodowana, a jej naturalna zawartość tego pierwiastka nie wpływa na funkcjonowanie organizmu. W związku z tym można zaryzykować stwierdzenie, że jeżeli w Polsce była dostępna wyłącznie sól himalajska, mogłoby to skutkować pojawieniem się chorób hormonalnych wynikających z niedoboru jodu.

Podsumowując, pomimo deklaracji zwolenników jak dotąd nie opublikowano badań potwierdzających wyższość różowej soli nad kuchenną. Przed wyborem rodzaju soli należy pamiętać, że każda z nich jest przede wszystkim źródłem sodu, który spożywany w odpowiednich dawkach jest niezbędnym składnikiem do prawidłowego funkcjonowania organizmu.