

Sale marino integrale

Quale sale è meglio per la nostra salute?

Differenze tra sali raffinati e sali naturali

Qual è il miglior sale per condire il nostro cibo? Il sale da tavola è accettabile? Cosa c'è di sbagliato con i sali raffinati? Vale la pena di acquistare sali più costosi come il sale marino o il sale dell'Himalaya?

La verità è che scegliere un buon sale e usarlo bene può aiutarci a mantenere la buona salute. Cioè, sale sì, ma naturale e senza additivi e all'interno di una dieta equilibrata e sana.

In questo articolo spiegherò perché il sale è così importante, le differenze tra sale raffinato e sale naturale e consiglierò i migliori sali per promuovere il tuo equilibrio a livello cellulare e il tuo benessere.

Perché abbiamo bisogno di sale (naturale) nella nostra dieta?

È un componente elementare nel plasma sanguigno, nel fluido linfatico, nel liquido extracellulare e nel liquido amniotico. Mantiene e regola (insieme all'acqua) la pressione sanguigna. Regola i livelli di zucchero nel sangue.

Aiuta il nostro cervello a comunicare con i muscoli: questi possono muoversi grazie allo scambio ionico di potassio-sodio. È essenziale per la generazione di energia idroelettrica nelle cellule del corpo.

Controllo dell'equilibrio o equilibrio dell'acido metabolico di base.

Fa parte dei cristalli minerali della matrice ossea delle ossa.

È necessario per l'assorbimento dei nutrienti attraverso il tratto intestinale.

È un antistaminico naturale importante.

Confronto tra sale da tavola raffinato e sali naturali come il sale dell'Himalaya o il sale marino naturale

1- Proprietà e benefici del sale naturale come il sale dell'Himalaya o il sale marino non raffinato

Il sale naturale contiene l'84% di cloruro di sodio e il 16% di minerali naturali rimanenti, tra cui magnesio, silicio, iodio o fosforo.

Tutti gli elementi della tavola periodica sono nel sale naturale, in proporzioni molto simili alle proporzioni di minerali che abbiamo nel nostro corpo.

La sinergia di tutti questi minerali nella loro giusta proporzione favorisce l'omeostasi, cioè l'equilibrio nei nostri processi fisiologici.

Questi sali favoriscono il buon equilibrio della pompa di sodio-potassio nelle nostre cellule, che è essenziale per la vita.

Il sale naturale è sotto forma di piccoli cristalli, che lo rende più assimilabile dal nostro corpo.

2- Proprietà e svantaggi del comune sale raffinato da tavola

Il sale da cucina (o sale comune, o sale raffinato) ha il 97%

di cloruro di sodio e il resto sono sostanze chimiche aggiunte.

Cioè, rimangono solo sodio e cloruro, il resto dei minerali è stato perso nel processo di raffinazione.

Nel sale da cucina c'è molto più sodio che nel sale naturale e non esiste una proporzione di minerali così equilibrata e adeguata, che aumenta il rischio di problemi cardiovascolari, ritenzione di liquidi e ipertensione, tra le tante cose.

Tra queste sostanze chimiche aggiunte troviamo assorbitori di umidità e agenti antiagglomeranti, alcuni dei quali dannosi per la salute.

Uno degli agenti antiagglomeranti nel sale da cucina è l'idrossido di alluminio, che impedisce al sale di attaccarsi ed è gradevole e separabile. Tuttavia, questo componente è abbastanza tossico e colpisce il sistema nervoso ed è stato documentato che potrebbe anche portare a malattie come l'Alzheimer.

Viene anche spesso aggiunto fluoruro, che sappiamo che in dosi elevate è tossico e può essere un potente cancerogeno.

Il sale raffinato non contiene alcun potassio, quindi non favorisce la pompa di sodio-potassio delle nostre cellule.

Il processo di essiccazione del sale raffinato modifica la struttura chimica e i cristalli vengono distrutti.

Il sale iodato è un'alternativa più salutare?

Anche se nutrizionisti e dietologi che ammiro sostengono il sale iodato come l'opzione migliore, non condivido questa scelta.

Il sale iodato non cessa di essere un sale raffinato a cui lo iodio che è stato perso nel processo di raffinazione è stato aggiunto in seguito.

Questo iodio aggiunto può aiutare in alcune patologie della tiroide, tuttavia con l'abuso di sale possiamo superare la quantità di iodio consigliato, e in eccesso è abbastanza tossico.

Il mio giudizio è che preferisco ancora un sale naturale con il suo equilibrio ideale di minerali (incluso lo iodio) e senza additivi come assorbitori di umidità e agenti antiagglomeranti.

E da questo ragionamento credo che il sale iodato non sia un'alternativa conveniente o salutare quando possiamo optare per i sali naturali sul mercato.

Parlando di sale, non dimentichiamo i cibi iperelaborati. A parte il sale che aggiungiamo ai nostri piatti, non dobbiamo dimenticare la quantità di sale raffinato che ingeriamo attraverso i nostri alimenti trasformati e fast food.

La quantità di sodio in questi alimenti è così alta che senza rendercene conto saturiamo le papille gustative e abbiamo bisogno di più sale per ottenere lo stesso effetto di sentire il sapore. Ecco perché vediamo alcune persone che usano il sale da cucina in modo esagerato, anche prima di provare il cibo.

E come se questa quantità di sale raffinato nel cibo iperprocessato non fosse abbastanza, abbiamo anche la presenza di grande quantità di fruttosio, che aggiunto a questo sale favoriscono insieme patologie cardiache, tra i tanti problemi di salute.

Quindi, che tipo di sale naturale è meglio comprare?

Sia il sale dell'Himalaya che il sale marino hanno un buon equilibrio di minerali a cui siamo interessati e la proporzione corretta di sodio e potassio che avvantaggia il

nostro organismo.

Sono anche consigliabili altri tipi di sali che sono naturali e sono sotto forma di cristalli.

Cucinare con acqua di mare filtrata e adatta al consumo è una buona opzione.

Ma sicuramente, detto col cuore, ti consiglio il sale marino naturale, anche se costa di più, la tua salute ti ringrazierà.

Anche se ti avverto... quando cambi il sale da cucina con il sale naturale potresti aver bisogno all'inizio di metterne di più, ma il tuo palato tornerà alla normalità a poco a poco e avrai bisogno di quantità sempre più esigue!

Tra i migliori preferisco il sale marino integrale di Trapani della tanto amata Sicilia!