



Вы наверное слышали выражение **Пуд соли вместе съестъ**. Это означает - прожить с человеком очень долго, что за это время можно съестъ столько соли. А сколько это?

1 пуд = 40 большим гривенкам или 40 фунтам = 80 малым гривенкам = 16 безменам = 1280 лотам = **16,380496 кг.**

По вычислениям физиологов, современный человек потребляет в год около пяти килограммов соли, следовательно, **пуд соли вдвоём можно съестъ за полтора-два года**. Ранее это время ввиду дороговизны продукта было значительно больше.

См. [Русская система мер](#)

А знаете зачем нужна соль не только людям, но и животным (травоядным, хищники

получают ее из плоти)?

Соль, которую мы употребляем в пищу - NaCl (хлористый натрий), организм раскладывает на натрий и хлор. Ионы натрия используются для пропускания электрического тока в мышцах и нервах. Хлор используется для производства соляной кислоты из которой состоит желудочный сок.

Недостаток соли в рационе - плохо, избыток - тоже плохо. Потребляйте соли столько, сколько требуется организму. Приятного аппетита!