

ЗАГАТКИ НА ЖИВОТА

Кирилъ Кръстевъ

Защо ядемъ соль

Хлѣбъ и соль — това сж основнитѣ знаци (символи) на човѣшката храна. Затова, по единъ старъ обичай, царетѣ биватъ посрѣщани въ ония мѣста, кждето отиватъ за пръвъ пжтъ, съ хлѣбъ и соль. Съ това тѣмъ се предлагатъ най-проститѣ, но и най-насжщнитѣ блага на живота.

Откжде иде това значение на солта, та човѣчеството я поставя редомъ съ хлѣба, който се смѣта за свещенъ? Знае се, че хлѣбътъ съдържа главно веществото скорбѣла или нишесте, което се смила у насъ и се превръща на захаръ; тя пѣкъ е горивото въ нашето тѣло, отъ което то получава главнитѣ си сили, за да се движи, за да работи, за да мисли. Въ хлѣба се намиратъ по малко и отъ другитѣ вещества, които сж необходими за нашия животъ: бѣлтѣчини и мазнини. Затова човѣкъ може да живѣе само съ хлѣбъ и вода, както прекарватъ пустинниците или нѣкои затворници. Обаче, за да се развива тѣлото му правилно, той трѣбва да получава, освенъ отъ хлѣба, по-голѣми количества бѣлтѣчини и мазнини. Въ хлѣба и въ всички природни храни се намиратъ въ малки количества и нѣкои минерални вещества, които сж съвсемъ необходими, за да може да работи правилно нашето тѣло. Между тия минерални вещества главно мѣсто заема готварската соль.

Всички други минерални вещества ние получаваме направо съ храната, безъ да ги усѣщаме. Съ сжщата храна получаваме дневно и 5—6 грама готварска соль.