# Какую соль покупаете?
Послан raffffik15101986 - 18.02.2025 23:27

_____

В магазинах сейчас столько вариантов: поваренная, морская, гималайская, йодированная и даже чёрная. Есть ли смысл переплачивать за «особенную» соль, или обычная поваренная тоже нормально справляется? Какую выбираете вы и почему? Задумался о здоровье, но не хочется вестись на маркетинг.

==========

# Re:Какую соль покупаете?
Послан 891979 - 18.02.2025 23:37

_____

Я уже пару лет беру только морскую соль. Она, конечно, дороже обычной, но, как говорят, полезнее из-за содержания минералов. К тому же, мне нравится её вкус — он как-то мягче, что ли. Обычная поваренная кажется слишком солёной. Пробовала йодированную, но как-то не зашло, да и говорят, что йод в ней нестойкий.

==========

# Re:Какую соль покупаете?
Послан raffffik15101986 - 18.02.2025 23:40

_____

891979 писал(а):
Я уже пару лет беру только морскую соль. Она, конечно, дороже обычной, но, как говорят, полезнее из-за содержания минералов. К тому же, мне нравится её вкус — он как-то мягче, что ли. Обычная поваренная кажется слишком солёной. Пробовала йодированную, но как-то не зашло, да и говорят, что йод в ней нестойкий.
Спасибо за ответ! Я как раз думал о морской соли, но смущала цена. Теперь понимаю, что она может быть не только модным трендом. Йодированную тоже не особо хочу — лучше тогда йод получать из других продуктов. Ещё думал о гималайской, но она уж слишком дорогая. А где вы морскую покупаете? Есть ли разница между марками или можно брать любую?

==========

# Re:Какую соль покупаете?
Послан 1q2w3e4r - 18.02.2025 23:44

_____

Что касается гималайской соли, то я её пробовал, но особой разницы во вкусе не заметил, хотя цена выше. Думаю, тут дело больше в эстетике — она красиво смотрится на столе. Но если говорить о пользе и вкусе, морская вполне устраивает. Йодированную не беру, потому что лучше получать йод из более надёжных источников, например, из морепродуктов. Тоже долго выбирал, какую соль покупать, пока не наткнулся на интернет-магазин MAUDAU. У них цены действительно наиболее низкие на морскую соль https://maudau.com.ua/ru/category/kukhonna-sil/typ_208=morska , по крайней мере, среди тех мест,

где я искал. Беру там крупнокристаллическую морскую соль, и она мне нравится по всем параметрам. Вкус более насыщенный, чем у поваренной, но при этом мягкий. Ещё заметил, что её нужно меньше для соления блюд, так что расход экономичный. По поводу выбора между марками — я бы не сказал, что есть большая разница, но лучше брать ту, что без добавок.
https://image.maudau.com.ua/webp/size/md/products/7c/9f/b8/7c9fb865-2349-4240-8974-d96e1d4c0ba7.jpg

==========