Størstedelen af et **menneskes** krop **består** af vand, som har et **saltindhold** på ca. 1 %. Hvis **mængden** af salt **ændres**, **fungerer kroppens organer** ikke, som de skal.
Det er altså **vigtigt**, at **forholdet** mellem vand og salt er **konstant**, og det **kræver**, at vi får tilført salt **hver** dag. Vi mister **nemlig** salt, når vi sveder, bløder eller **græder**. I **områder** med høje temperaturer sveder folk **temmelig** meget og mister **derved** meget salt, som skal **erstattes** igen. Det gør vi typisk **gennem** den mad, vi spiser, for de fleste **madvarer** har et **naturligt** indhold af salt. Også **drikkevand** rummer salt, og **mineralvand** på flaske er tilsat salt, hvor nogle **produkter** har et **større** indhold end andre.
Sportsfolk sveder meget, og en **maratonløbers** salttab kan være 10 gram **under** ét løb. En **tommelfinger-regel** siger, at folk, der **motionerer**, bør **indtage** ca. 1 gram salt for hver times **aktivitet**. Underskud af salt er **farligt**, men det er overskud **også**, for så **risikerer** man at få for højt **blodtryk** og andre **sygdomme**.
Salt **findes** i naturen. **Havenes** vand er salt, og når vandet **fordamper**, bliver saltet **tilbage**. På den måde har man **produceret** salt i **århundreder**, men i dag hentes det meste salt fra **jordens** undergrund, hvor der er store **samlinger** af salt. I Danmark er der flere **underjordiske** saltbjerge, hvorfra der **udvindes** salt på **fabrikker**, der **pumper** saltet op fra undergrunden.

Øv dig på at stave de ord, du er usikker på, om du kan stave. Du kan gøre sådan:

Se Sig Skjul Skriv