Соли широко распространены в природе. Огромная масса солей растворена в океанической и морской воде. Три четверти этой массы приходится на поваренную соль. В океанической воде присутствует в виде растворимых солей большинство химических элементов.   
  
В земной коре встречается мрамор, который образовался из известняка в далекие времена. Залежи известняка и мела находятся на дне океанов и морей. Частично они образовались из раковин морских простейших.   
  
Наземные животные строят свои скелеты из другой соли, в состав которой входят атомы кальция и кислотные остатки фосфорной кислоты. Эта же соль – основа минералов фосфоритов и апатитов, из которых получают необходимые для сельского хозяйства фосфорные удобрения.   
  
Ученые полагают, что миллионы лет назад жизнь зародилась в первичном Мировом океане. В нем живые организмы получали минеральные соли, необходимые для роста и жизни. При большой потери крови в организм пациента вводят физиологический раствор, представляющий собой раствор с массовой долей хлорида натрия 0,8 %.   
  
Соли играют важную роль в процессах обмена веществ. Они содержатся в клеточном соке живых организмов, входят в состав нервной, мышечной и костной тканей. Поэтому без солей, и прежде всего поваренной соли, жизнь человека невозможна.   
  
Необходимость поваренной соли для жизни была известна с глубокой древности. Важнейшая роль соли отражена в многочисленных пословицах и поговорках. У славянских народов принят хороший обычай. Принимая дорогих гостей, хозяева подносят им хлеб да соль. Отвечая хозяевам на радушный прием, гость отламывает от каравая кусочек хлеба, макает его в соль и пробует на вкус.