**Так ли полезна минеральная вода на самом деле?**

 Многие альтернативные медицинские эксперты утверждают, что минеральная (щелочная) вода, будь то купленная в бутылках или обычная водопроводная вода, пропущенная через ионизирующий очиститель, – это очень здоровый вид воды, она замедляет процесс старения, увеличивает энергию, регулирует уровень рН организма и предотвращает хронические заболевания и рак. Действительно ли все это так?

 Давайте рассмотрим в первую очередь обычную воду. Пить по крайней мере 8 стаканов воды каждый день имеет важное значение для нашего здоровья в целом. Более 50% нашего тела состоит из воды, и поддерживать правильный уровень гидратации имеет важное значение для каждой функции тела. Обычная питьевая вода практически чудо-напиток. Но здесь есть одно но. Согласно Water.org -750 миллионов человек во всем мире не имеют доступа к безопасной питьевой воде – примерно один из девяти человек. И если мы не уверены, в безопасности нашей водопроводной воды, не имеет ли смысл употреблять минеральную бутилированную воду?

 Давайте посмотрим на факты. Что такое PH щелочной воды? Некоторые из вас, возможно, помнят из уроков химии в школе, что рН является мерой кислотности или щелочности любого вещества или раствора. рН-шкала имеет градацию от 0 до 14, с 7 в качестве нейтральной средней точки. Жидкости с рН 1 – очень кислые, а жидкости с рН 13 – очень щелочные. рН обычной питьевой воды близка к 7. рН минеральной воды имеет более высокое значение, чем обычная вода, как правило, от 7 до 9,5.

 В чем состоит польза минеральной воды? Сторонники щелочной воды считают, что она необходима для снижения уровня кислотности. Есть версия, что некоторые диеты способствуют возникновению ацидоза, т.е. смещению кислотно-щелочного баланса организма в сторону увеличения кислотности (уменьшению рН), что в свою очередь, чревато возникновением гормональных проблем, истощением костной ткани и метаболических нарушений.

 Человеческая кровь имеет рН приблизительно 7,4 – слегка щелочная. Очень важно, чтобы уровень рН оставался в таком узком диапазоне. Даже небольшое колебание уровня рН всего лишь на 0,5 в нашей крови может иметь серьезные риски для здоровья, но рН внутренних органов может изменяться в широких пределах. В вашем желудке, например, рН составляет от 1,5 до 3,5 (кислая).

 Врачи центра альтернативной клиники лечения рака в Испании, считают, что для достижения и поддержания оптимального здоровья и борьбы с раком, очень важно, чтобы рН крови строго поддерживался на уровне 7,4. "Наличие слишком большого количества кислоты в организме может ослабить все системы. Смысл заключается в том, что при повышенном уровне кислотности организм должен заимствовать минералы из костей, зубов и органов для нейтрализации избыточной кислотности. Высокие уровни кислоты или ацидоз, может привести к возникновению диареи, остеопороза, беспокойства, ревматоидного артрита и нарушению иммунной функции, что в свою очередь, способствует развитию рака".

 В исследовании под названием «Уровень рН в опухолях и ее потенциал для терапевтической эксплуатации», измерение рН в злокачественной ткани показали, что микроокружение в опухолях, как правило, более кислое, чем в нормальных тканях.  На сегодняшний день существует огромный выбор антацидов – препараты, снижающие уровень кислотности, посредством нейтрализации соляной кислоты, содержащейся в желудочном соке. Но при этом, необходимо не забывать, что наличие кислоты в желудочном соке имеет важное значение для переваривания пищи!

 О чем говорят исследования минеральной воды? Важно отметить, что на сегодняшний день существует не так много твердых данных о пользе минеральной воды. До сих пор нет никаких рецензируемых исследований, демонстрирующих, что потребление щелочной воды может снизить риск развития рака или помочь бороться с раком.

 Приведем результаты некоторых исследований: выводы исследования, опубликованного в выпуске Шанхайского медицинского журнала в 2001г.: у участников исследования, потреблявших щелочную воду в течение 3–6 месяцев отмечено снижение уровня холестерина, глюкозы в крови и уровень артериального давления; исследование, проведенное в июле 2012г. под названием «Потенциальные преимущества рН 8,8 щелочной питьевой воды в качестве вспомогательного средства при лечении рефлюксной болезни» обнаружено, что вода с рН 8,8 эффективно нейтрализуют желудочную кислоту и пепсин, что способствует лечению кислотного рефлюкса;

Во Франции, исследователи следили за здоровьем 3777 пожилых людей в период 1988–2004 гг. в сельских районах, известных своим высоким содержанием алюминия и двуокиси кремния в питьевой воде. Исследование было опубликовано в 2009 году в «Американском журнале эпидемиологии», под названием "Алюминий и двуокись кремния в питьевой воде и риск развития болезни Альцгеймера", и один из выводов в том, что диоксид кремния в питьевой воде имеет связь с пониженным риском развития деменции и когнитивных нарушений; исследование 2010г. опубликованное в журнале Международного общества спортивной медицины под названием «Кислотно-щелочной баланс и состояние гидратации в результате употребления минеральной щелочной воды в бутылках» пришло к выводу, что испытуемые, которые пили щелочную воду показали улучшение кислотно-щелочного баланса и гидратации по сравнению с водопроводной водой.

В чем состоит вред щелочной воды? риск возникновения метаболического алкалоза Необходимо иметь в виду, что слишком щелочная среда в организме тоже нехорошо, особенно для людей, которые имеют болезни почек или принимают лекарства, которые влияют на функции почек. При таких ситуациях минералы, содержащиеся в щелочной воде, могут начать накапливаться в организме. Кроме того, употребление большого количества щелочной воды, или питьевой воды с высоким рН, может привести к нарушению нормального уровня рН тела. Это опасно риском возникновения состояния, называемого метаболический алкалоз (нарушение кислотно-основного состояния), характеризующегося путаницей сознания, тошнотой, рвотой, дрожанием рук, подергиванием мышц, и чувством покалывания в лице, руках или ногах.

Каким образом можно получить щелочную воду? Существуют два типа щелочной воды: «искусственная» щелочная вода, – обычная водопроводная вода, прошедшая через ионизатор; бутилированная родниковая или минеральная вода. Родниковая вода проходит через скалы и почву и насыщается различными минералами, которые влияют на ее рН. Встречающаяся в природе минеральная вода содержит подщелачивающие соединения, такие как кальций, кремний, калий, магний, и бикарбонат.

 Лоуренс Уилсон, доктор медицинских наук, который специализируется на изучении пищевого баланса, рекомендует употреблять родниковую щелочную воду с уровнем рН от 8 до 8,5, а не «искусственную» щелочную воду, которая является щелочной, но при этом не содержит природные минералы, необходимые для нашего организма.

Пить или не пить минеральную воду? Вполне возможно, что щелочная вода может обеспечить некоторые преимущества для здоровья для некоторых людей, в определенных обстоятельствах. Например, кислотного рефлюкса. В настоящее время исследования не дали каких-либо твердых доказательств, позволяющих со 100% уверенностью считать, что регулярное употребление щелочной воды действительно пойдет на пользу здоровью.

 Необходимо помнить, что минеральная вода – это лечебная вода, а соответственно, необходима консультация врача. Если вы не страдаете от проблем с почками, вы можете дополнить свой питьевой рацион небольшим количеством щелочной минеральной воды. Самое главное – регулярно употреблять достаточное и необходимое количество воды – не менее 8 стаканов в день.

Источник: <https://diet.neolove.ru/useful_tips/tak_li_polezna_mineralnaja_voda_na_samom_dele.html> © NeoLove.ru