**Минеральная вода: польза и вред**

Минеральная вода добывается из подземных источников, защищённых от внешнего воздействия. Она содержит различные соли, биологически активные элементы и минералы. Польза минеральной воды и её недостатки определяются природным составом, который может быть не только полезен для человека, но и наносить какой-либо вред. Например, регулярное употребление "минералки" с высоким содержанием углекислого газа способствует развитию гастрита, а питьевая вода с низким содержанием фтора может вызвать нарушение прочности костей и возникновение кариеса.

**Самые полезные свойства минеральной воды**

Польза богатой различными микроэлементами воды неоспорима. Этот лечебный напиток способен победить заболевания ЖКТ, помогает похудеть, выводит токсины из организма, тонизирует и восстанавливает силы. Однако, многое зависит от соблюдения правил употребления. Например, для лечения болезней желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется пить "минералку" за 10-15 минут до приёма пищи. Чтобы справиться с бронхитом, лечебный состав нужно подогреть и только потом выпить.

Помимо описанных свойств, минеральная вода помогает:

* Укрепить иммунитет;
* восстановить кислотно-щелочной баланс;
* улучшить состояние кожи, ногтей и волос;
* повысить уровень гемоглобина в крови;
* укрепить зубы и кости;
* улучшить состояние печени и почек;
* омолодить организм;
* укрепить нервную систему;
* улучшить мышление и память.

**Виды минеральной воды по составу**

Далеко не каждый интересуется, какая минеральная вода полезна именно для него и какому минерально-солевому составу стоит отдавать предпочтение. Однако, если вы не найдёте правильного ответа на этот вопрос, то скорее нанесёте вред своему организму, особенно если будете пить воду, предназначенную для лечения хронических заболеваний.

Классификация по уровню минерализации:

* Столовая;
* лечебно-столовая;
* лечебная.

Столовую минеральную воду, которую ещё называют питьевой, можно употреблять хоть каждый день. В её литре содержится не более 1 грамма солей, а также незначительное количество других элементов. Такая вода полезна для здоровья, однако, не может применяться для лечения каких-либо болезней. Минерализация лечебно-столовой воды составляет 1-10 граммов солей на литр. Биологически активные вещества в ней незначительно превышают допустимые нормы. Такую воду рекомендуется пить в течение 2-3 недель для профилактики хронических заболеваний.

И, наконец, лечебная "минералка" обладает самым большим уровнем минерализации – 10 граммов и более на литр. При попадании в кишечник она изменяет естественную среду, активизируя выработку ферментов. Такую воду рекомендуется кратковременно употреблять для профилактики и пить в лечебных целях по назначению врача.

**Разновидности воды по преобладающим солям**

* Гидрокарбонатная.
* Магниевая.
* Сульфатная.
* Хлоридная.
* Смешанный тип.

**Гидрокарбонатная**

Полезна для активных людей, не допускает накопления в мышцах молочной кислоты. Диетологи советуют пить гидрокарбонатную "минералку" людям, страдающим сахарным диабетом, болезнями почек, а также некоторыми видами инфекционных заболеваний.

**Магниевая**

Обладает седативным эффектом и поэтому весьма эффективна для нейтрализации стрессов и нервных перенапряжений.

**Сульфатная**

Эта минеральная вода более чем полезна для печени, лечения желчнокаменной болезни и непроходимости кишечника. Она также принесёт пользу при сахарном диабете и ожирении. Большинство торговых марок сульфатной минеральной воды умалчивают, что её не рекомендуется пить подросткам, а также людям, страдающим от недостатка кальция в организме.

**Хлоридная**

Обладает желчегонным действием и поэтому полезна для нормализации работы органов ЖКТ. Однако, людям с гипертонией её пить нельзя.

**Смешанный тип**

Хлоридно-кальциевая вода полезна для сердца и сосудов, соляно-щелочная – помогает вылечить заболевания ЖКТ, а гидрокарбонатно-магниевая – оптимизирует обмен веществ. В природе редко можно встретить водный раствор с заметным преобладанием одной соли, поэтому характеристики брендов минеральной воды зависят от соотношения тех или иных микроэлементов.

**Газированная минеральная вода – вред или польза для человеческого организма**

"Минералка" может быть газирована природным способом или искусственно. Для здорового человека полезно пить гидрокарбонатную минеральную воду с газом, которая является таковой от природы. Тем, кто страдает гастритом и другими заболеваниями ЖКТ, противопоказано употреблять напитки, насыщенные углекислым газом.

**Лучшие производители минеральной воды**

В настоящий момент лидерами по оптимальности состава и качеству считаются французские воды. Они в основном представлены двумя марками Evian и Perrier, которые вошли в ТОП-10 лучших мировых брендов воды по версии зарубежного издания AllTop10. Следом за ними следует грузинский бренд "Боржоми". Воды из боржомских источников считались достоянием СССР и по сей день являются одними из самых полезных в мире. Ещё один известный производитель минеральной воды – "Сан-Пеллегрино", недавно приобретённый мировым гигантом Nestle. Благодаря высокому содержанию магния и кальция эта вода пользуется популярностью в Италии более 600 лет.

Производители минеральной воды в России тоже не отстают от своих зарубежных коллег. Всемирно известные марки "Ессентуки" и "Нарзан" ценятся не меньше грузинской "Боржоми". Правда, по данным экспертного центра Росконтроль, на рынке часто встречаются подделки оригинальных "Ессентуков" (как и "Боржоми"). В свою очередь "Нарзан" нельзя употреблять слишком часто, так как эта «минералка», как и любые другие радоновые воды является радиоактивной. Также, по данным Росконтроля, на российском рынке присутствует масса других минеральных вод высокого качества: "Архыз", "Nestle Pure Life", "Липецкий Бювет" и т.д.

Вода – основа жизни. От её качества и свойств зависит работа всех органов и систем организма. Помните это, выбирая "минералку" на прилавке, и старайтесь следовать нашим советам, чтобы вода вам приносила только пользу.

Источник: <https://foodbay.com>