**Как правильно выбрать питьевую воду? Часто ли можно пить минералку?**

Питьевая вода – самый важный компонент правильного питания. Но выбрать питьевую воду на прилавке магазина или аптек не так просто как кажется. Ведь нужно обращать внимания не на цену или узнаваемый бренд, а на ее состав и тип, что должно отображаться на упаковке. Если нет – нужно оставить такую бутылку воды на полке.

**Категория воды**

Пожалуй, это первый критерий, на который нужно обращать внимание перед покупкой. Существует две категории питьевой воды: первой и высшей.

Вода первой категории – безопасна, она лучше той воды, которая течет из-под крана во многих регионах РФ, но по минеральному составу уступает воде высшей категории. О такой воде иногда говорят «из-под крана», но она прошла дополнительную очистку и минерализацию. Но в ней могут сохраняться продукты хлорирования.

Высшая категория дается той воде, которая берется из источников, защищенных от химического и биологического загрязнения. Чтобы получить такую категорию, нужно выполнить строгие требования безопасности: документально установлен минимальный и максимальный порог макроэлементов.

Существует мнение, что эта вода полноценна и может обеспечить организм полезными минеральными веществами.

**Источник воды**

Вода всегда берется из природных источников, но разных, поэтому может быть артезианской или родниковой. Артезианская вода столетиями хранится в природных бассейнах, очищается естественными фильтрами, и сразу насыщается минералами.

За счет глубины нахождения, она не подвержена загрязнениям извне. Но конечный состав воды зависит от глубины ее залегания. Но это не говорит о том, что чем глубже вода – тем она лучше. Порой бывает наоборот.

Родниковая вода берется из подземных источников, имеющих выход на поверхность. Несмотря на приятный вкус, говорить о ее однородном составе невозможно. Ведь ливни, паводки, деятельность человека еще никто не отменял. Но если источник вдалеке от человека и не подвержен химическому и биологическому загрязнению, эта вода может стать высшей категории.

**Способ очищения воды**

Вода, перед тем как попасть на полки магазинов, проходит через несколько стадий очистки, зависящих от ее качества. Если изначально химический состав приближен к идеальному, то используются лишь простые фильтры, в других случаях нужны более кардинальные меры.

Обратный осмос – распространенная технология, позволяющая получить чистую, дистиллированную воду. Она лишена вредных, но и полезных веществ. Ее нельзя постоянно пить, иначе происходит деминерализация – выход минералов из зубов и костей. Такую воду могут использовать лишь в лечебных целях по ограниченным показаниям. Но, чтобы выпустить такую воду в широкую продажу, она нуждается в дополнительной минерализации.

Озонирование – метод обеззараживания воды, окисляющий микроорганизмы. Именно озон не дает бактериям дальше размножаться. Распространено мнение, что в такой воде больше кислорода, однако это не более чем маркетинговый ход.

Ультрафиолетовое облучение — еще один метод обеззараживания. Но прежде вода должна пройти качественную механическую очистку, иначе действие ультрафиолета резко снижается.

**Минеральный состав**

Ценность питьевой воды определяется ее химическим составом — наличием макро- и микроэлементов. С водой человек должен получать около 20% от суточной потребности кальция, 25% – магния, 50-80% – фтора и 50% йода. Это из расчета оптимального питьевого режима, то есть около 2 литров «чистой» воды в сутки.

Если эти показатели повышаются или понижаются, могут формироваться отрицательные последствия. По степени минерализации вода может быть столовой (слабоминерализованная), лечебно-столовой (мало- и среднеминерализованная) и лечебной (высокоминерализованная).

**Минеральная вода – панацея?**

Благодаря стараниям популярных брендов, многие полагают, что пить минеральную воду – исключительно польза для организма. Добавляет достоверности популярность курортов, которые расположено вблизи скважин.

Тем не менее, нет научных данных, которые говорят об эффективности в лечении серьезных заболеваний. Но и не отрицается их важная роль в профилактике и комплексной терапии некоторых заболеваний:

* Опорно-двигательного аппарата

Дело в том, что такая вода – источник кальция. И исследования показывают, что усвоение кальция такое же полноценное, как и из молочных продуктов. Полезными оказывается магний, фтор, содержащиеся в минеральной воде.

* Контроль артериального давления

Исследования показывают, что прием минеральной воды может незначительно снижать уровень артериального давления. Но необходимы дополнительные исследования.

* Поддержание работы пищеварительного тракта

Соблюдение питьевого режима в принципе полезно для работы пищеварительного тракта. Но если в воде дополнительно есть и магний, карбонаты и сульфаты – это поможет справиться с запорами, изжогой и др.

* Профилактика болезней сердца и сосудов

Исследования показывают, что регулярное употребление минеральной воды — профилактическая мера болезней сердца. Исследования показали, что употребление литра в день магниевой воды снижает уровень «плохого» холестерина.

**Можно ли пить минералку постоянно?**

Из всего вышесказанного может показаться, что минеральная вода – напиток идеальный, утоляет жажду, противостоит заболеваниям и содержит в себе все необходимое. Но на самом деле, организму в большей степени требуется обычная питьевая вода, а вот минеральная должна периодически появляться в рационе.

Кроме того, минералка бывает разной. Например, утолять жажду лечебной минеральной водой с большой степенью минерализации вредно. Ее может назначать только врач по строгим показаниям, и обязательно с учетом противопоказаний. Постоянно пить такую воду нельзя, она практически как лекарство, назначается по графику.

Для здорового человека такая вода принесет больше вреда, чем пользы. Для ежедневного использования подходит только столовая минеральная вода с низкой минерализацией.

ИСТОЧНИК: <https://zdravcity.ru/blog-o-zdorovie/kak-pravilno-vybrat-pitevuyu-vodu-chasto-li-mozhno-pit-mineralku-/>