

Полезьа и вред минеральной воды



В современном мире минеральной воде приписывают массу полезных свойств. Ее используют в качестве лечебного и профилактического средства при некоторых заболеваниях, активно применяют в кулинарии и даже в косметологии.

Природная минеральная вода добывается из подземных источников и не подвергается химической обработке. Такая технология производства помогает сохранить в готовом продукте состав, который «создала» сама природа. Разливается она неподалеку от скважины. Учтите это при выборе минеральной воды.

Подготовленная минеральная вода подвергается неким изменениям своей природной структуры. Это могут быть самые разные манипуляции — искусственная минерализация и деминерализация, введение витаминов, обработка ультрафиолетом, химическая очистка. Небольшое количество искусственно добавленных солей в жидкость даст возможность указать на этикетке бутылки, что это полезная минеральная вода. На самом деле, такой напиток имеет мало общего с продукцией, добытой непосредственно из скважин.

Чем же полезна природная минеральная вода?

1. Здоровье костной системы. Минеральная вода — источник кальция, так необходимого для здоровья костей. Исследования, которые были проведены учеными, подтвердили, что организм поглощает кальций из минеральной воды так же хорошо, как из молочных продуктов. Магний и фтор, которые есть в минеральной воде, тоже помогают поддерживать здоровье костной системы.
2. Снижение уровня артериального давления. Ученые после проведенных исследований предполагают, что употребление минеральной воды благодаря высокому содержанию в ней кальция и магния способно незначительно снизить уровень артериального давления. Но специалисты пока не делают громких заявлений — необходимы дополнительные исследования.
3. Стабильная работа желудочно-кишечного тракта. Адекватное потребление жидкости, независимо от содержания в ней минералов, полезно для стабильной работы желудочно-кишечного тракта. Но если напиток будет обогащен магнием, карбонатами и сульфатами, он поможет справиться с рядом проблем — запорами и изжогой, например.
4. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Были проведены исследования, доказывающие, что употребление 0,5-1 л магниевой минеральной воды в день снижает уровень «плохого» холестерина в крови, что становится профилактикой образования тромбов.
5. Быстрое восстановление сил после физических нагрузок. Активные физические нагрузки приводят к потере организмом жидкости. До, во время и после тренировок нужно пить воду. Для этого отлично подходит минеральная вода. В ней есть магний и кальций. Первый помогает восстановить мышечную силу, участвует в усвоении белка и улучшает кровоснабжение тканей. А второй важен для здоровья костей и обменных процессов.

Природная минеральная вода, если при ее добыче полностью соблюдены технические и санитарные нормы, считается безопасной для большинства людей. Разница только в том, какую воду вы пьете. Даже полезный напиток может оказаться вредным для конкретного человека. Например, при заболеваниях почек противопоказаны воды с высокой минерализацией, а регулярное употребление "минералки" с высоким содержанием углекислого газа способствует развитию гастрита.

Можно ли пить минеральную воду постоянно? Кажется, что минеральная вода — идеальный напиток, который и жажду утолит, и пользу организму принесет. На самом деле организму человеку для нормальной работы все же больше требуется обычная питьевая вода, которую периодически можно «подменять» минеральной. Да и сама минеральная вода бывает разной. В зависимости от назначения питьевые минеральные воды классифицируют на:

- столовые;
- лечебно-столовые;

- лечебные.

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 минеральная вода 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 только по назначению врача.

При этом одна из групп веществ в составе воды может быть повышена, что обязательно отображается на этикетке. Выделяют следующие виды минеральных вод: гидрокарбонатная, магниевая, сульфатная, хлоридная, смешанный тип.

Гидрокарбонатная полезна для активных людей, не допускает накопления в мышцах молочной кислоты. Диетологи советуют пить гидрокарбонатную минеральную воду 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 полезна для печени, лечения желчнокаменной болезни. 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 артериальной гипертензией 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.

Вода — основа жизни. От её качества и свойств зависит работа всех органов и систем организма. Помните это, выбирая минеральную воду на прилавке, и старайтесь следовать вышеперечисленным советам, чтобы вода вам приносила только пользу.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*