Все, что нужно знать о минеральной воде: состав, польза, противопоказания

Минеральной называют природную подземную воду (редко это поверхностная вода), которая обладает особыми физико-химическими свойствами и содержит газы, соли, органические вещества, оказывающие лечебное воздействие на организм человека.

Основным отличием таких вод является более высокий, по сравнению с пресными, уровень минерализации (может составлять от 1 (0,1%) до 50 грамм (5%) твердых веществ на 1 л воды).

Минералка: безобидный напиток или лекарство, с которым надо быть поосторожнее? Полемика ведется давно, и  сейчас мы попробуем расставить все точки над i, оценить все "за" и "против".

**Виды минеральной воды**

Исходя из степени минерализации, такие воды подразделяют на:

- слабоминерализованные (1-2 г/л);

- воды малой минерализации (2-5 г/л);

- средней минерализации (5-15 г/л);

- высокой минерализации (15-35 г/л);

- рассольные воды (35-150 г/л);

- крепко рассольные воды (более 150 г/л).

Следует отметить, что для внутреннего применения пригодны воды с минерализацией 2-20 г/л.

Образование минеральной воды – процесс длительный. По сути, это дождевая вода, которая на протяжении тысячелетий скапливается в различных слоях земных пород. Свои особые свойства она приобретает благодаря минеральным веществам, которые в ней растворяются. А о степени очистки минеральной воды говорит глубина залегания: чем глубже вода уходит в породу, тем выше степень очистки и содержание углекислоты и полезных веществ в ней.

**Состав минеральной воды**

Кроме уровня минерализации, важную роль играет химический состав. В зависимости от комбинаций шести основных компонентов (макроэлементов кальция, магния, натрия, а также хлора, гидрокарбоната (НСО3) и сульфата (SO4)), минеральные воды бывают:

- сульфатные;

- хлоридные;

- гидрокарбонатные;

- кальциевые;

- магниевые;

- натриевые;

- смешанные.

Однако чаще всего воды бывают смешанными, то есть имеют набор различных катионов и анионов, что и определяет, в конечном счете, их пользу или вред для здоровья человека.

Еще один важный компонент минералки – двуокись углерода (или угольный ангидрид), которая образуется при взаимодействии углекислого газа с подземной породой и способствует формированию полезных свойств напитка. Углекислый газ смягчает вкус и стабилизирует химический состав, а это помогает быстрее утолить жажду и свидетельствует о пользе минералки для здоровья человека.

В состав минеральной воды могут входить все элементы из таблицы Менделеева, но в очень малых количествах. Из наиболее значимых в количественном отношении – йод, фтор, медь, железо, марганец, кобальт, литий, бром.

По концентрации  минеральных солей выделяют:

- столовую минеральную воду;

- лечебно-столовую;

- лечебную.

В столовой воде наименьшее содержание солей (не более 1 г/л), здоровым людям можно пить ее без ограничений и готовить на ней пищу (отсутствуют специфические вкус и запах).

В лечебно-столовых водах степень минерализации выше (1,5-7 г/л), их подразделяются на две группы, которые отличаются по выраженности лечебного эффекта. Вода первой группы им не обладает, а лечебно-столовая вода второй группы, напротив, лечебная: употреблять ее нужно осторожно, не более 0,5-1 л/день, и нельзя подвергать термической обработке.

Наибольшая степень минерализации характерна для лечебной минеральной воды (от 7 г/л), в составе которой содержатся незаменимые микроэлементы. Прием таких минеральных вод может назначить только лечащий врач (обычно не более 200 мл в день).

**Источники минеральной воды**

По происхождению минеральная вода может быть:

- натуральная (добывается из природных источников);

- искусственная (в воде растворяют специально подобранный комплекс минеральных веществ).

Активно практикуется создание минеральной воды путем обогащения обычной водопроводной воды необходимыми солями, минералами и углекислым газом. Здоровью такой напиток, конечно, не навредит, но и пользы от нее мало. Даже соответствуя санитарным нормам и правилам, такая вода – не активная среда, а лишь безжизненный раствор солей.

При покупке натуральной воды помните: даже если соблюдены все условия добычи и хранения, при длительной транспортировке в минеральной воде могут разрушаться жидкие кристаллы, в результате чего теряются полезные свойства.

**Польза минеральной воды**

Качественная природная минеральная вода, обладающая уникальным минеральным составом, способна заряжать энергией организм, помогать в борьбе с вирусами и инфекциями.

Положительные свойства минеральной воды, влияние на организм человека:

* поступление в организм эссенциальных микроэлементов;
* активизация работы ферментов;
* укрепление клеток организма;
* укрепление костной ткани и зубной эмали;
* регулирование показателей кислотно-щелочного баланса;
* укрепление иммунитета;
* улучшение самочувствия.

Не меньшую пользу минералка приносит как средство для эффективного очищения организма, так как способна в короткие сроки выводить шлаки и токсины. А также нормализовать обмен веществ, что способствует снижению массы тела.

Минералка способствует повышению тонуса организма, а это весьма кстати при повышенных физических и умственных нагрузках.

Кроме того, употребление минеральной воды нормализует артериальное давление и укрепляет нервную систему. А в подогретом виде этот целебный напиток может стать помощником в борьбе с воспалением, болью и спазмами желудка.

Минеральная вода способствует разжижению содержимого желчного пузыря и оттоку желчи.

При регулярном употреблении минеральная вода принесет вашему здоровью ощутимую пользу!

**Газированная и негазированная вода**

Очевидно, что главным отличием газированной минеральной воды от негазированной питьевой является присутствие углекислого газа. Напомним: газированная минералка приносит пользу, если употреблять ее в умеренных количествах. Она не только быстро справляется с жаждой, но и способствует более быстрому перевариванию пищи и усилению выработки желудочного сока - смело пейте газированную минеральную воду после еды.

Вреда как такового минеральная газировка не приносит. Однако следует помнить, что углекислый газ способствует повышению кислотности и метеоризму, поэтому людям, имеющим проблемы с желудочно-кишечным трактом, а также маленьким детям лучше воздержаться от употребления воды с газом.

Питьевая негазированная вода бывает первой и высшей категории качества. Главное отличие их в том, что если вода первой категории должна быть просто безвредна для здоровья человека по радиационным, химическим и микробиологическим показателям, то вода высшей категории качества должна быть еще и полноценна по содержанию макроэлементов. Поэтому внимательно читайте этикетки.

**Правила употребления минеральных вод**

Лечебно-столовую минеральную воду, как указывалось ранее, должен назначить специалист по имеющимся показаниям.

Необходимо определиться с количеством воды. Оптимальный объем потребления столовой минеральной воды – 500 мл в сутки. Однако это касается людей, не имеющих проблем с суставами, желудочно-кишечным трактом и почками. Разрешенный объем лечебно-столовых и лечебных минеральных вод зависит, опять-таки, от рекомендаций врача.

Как долго можно пить лечебные воды? Длительность курса зависит от характера заболевания, но максимальный срок составляет 1,5 месяца. Чаще всего рекомендуется пить минеральную воду до еды.

Таким образом, польза и вред употребления минеральной воды определяются ее качеством и количеством. Помните о том, что все полезно в меру. Главное – прислушиваться к своему организму.

**Польза и вред минеральной воды**

Возможный вред. Поскольку избыток поступления минеральных веществ в организм человека вреден не менее чем его недостаток, нужно быть крайне аккуратными.

Так, не стоит использовать минералку в качестве обычного питья. Оправданно употребление в жаркую погоду, так как она прекрасно утоляет жажду, и во время больших физических и умственных нагрузок, но в ограниченных количествах. То есть в тех случаях, когда есть риск обезвоживания организма и потери минеральных солей.

**Побочные эффекты**. Использование лечебных минеральных вод без контроля врача также чревато передозировками, их нужно употреблять курсами в строгом соответствии с назначениями.

Увеличение содержания солей в организме из-за чрезмерного употребления минералки может негативно сказаться на состоянии почек и суставов.

Очень важно наблюдать за реакцией организма. Если после употребления минеральной воды вы замечаете тремор рук, скачки артериального давления, нарушения сердечного ритма, бессонницу и нервозность, незамедлительно прекратите прием минералки и проконсультируйтесь со специалистом.

**При каких заболеваниях эффективно употребление минералки?**

Польза употребления минеральной воды определяется ее уникальным химическим составом.

Если в состав минералки входит железо, она будет незаменима для людей, страдающих анемией.

Воду с высоким содержанием йода показано потреблять людям с заболеваниями щитовидной железы.

Для нормализации артериального давления можно использовать воду, содержащую натрий.

При мочекаменной болезни показано употребление гидрокарбонатной воды.

Для стимуляции обменных процессов в организме и улучшения работы желудочно-кишечного тракта, при наличии гастрита с пониженной кислотностью, дискинезии желчного пузыря желательно употреблять хлоридные, хлоридные сульфатные и хлоридные гидрокарбонатные воды (Нарзан, Ессентуки №4 и №17).

При язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки, хроническом гастрите с повышенной или нормальной кислотностью подойдут гидрокарбонатные сульфатные воды с малым содержанием солей и углекислого газа (Боржоми).

Если же вы страдаете хроническими воспалительными заболеваниями толстого и тонкого кишечника (энтеритами, колитами, энтероколитами) с поносами, то вам рекомендовано употребление гидрокарбонатных сульфатных вод со значительной концентрацией солей кальция и средним либо низким содержанием углекислого газа и других солей (Набеглави).

В случаях, когда при воспалительных заболеваниях толстого и тонкого кишечника перистальтика вялая, предпочтение отдайте хлоридным и хлоридным сульфатным водам с высокой либо средней концентрацией минеральных солей и углекислого газа (Ессентуки №17, Друскининкай).

Гидрокарбонатные, гидрокарбонатные хлоридные и гидрокарбонатные сульфатные воды со средним и низким содержанием минеральных солей и углекислого газа (Набеглави, Боржоми, Ессентуки №4 и №17) способствуют стимуляции работы печени и желчного пузыря, поэтому их можно пить при заболеваниях желчных путей, хроническом гепатите, ожирении, сахарном диабете, после перенесенной болезни Боткина, желчнокаменной болезни, а также хронических бронхитах, ларингитах и ларинготрахеитах.

Важно правильно подобрать свою минеральную воду, чтобы она приносила только пользу вашему здоровью.

Помощник врача-гигиениста                       Мороз Н.Н.