

Вода – одно из самых распространённых на Земле химических соединений. Её роль в организме человека удивительна и до конца не разгадана...

Лучшим из источников жидкости для человека была и остается **чистая вода - только она и нужна организму в качестве жидкости**, она лучше всего утоляет жажду и благотворно влияет на работу почек, она меньше задерживается в организме по сравнению с любыми растворами, у нее нет противопоказаний и побочных эффектов.

Вода - одно из самых распространенных на земле химических соединений. Она есть во всех органах и тканях: в сердце, легких, почках, крови, в костной ткани, зубной эмали.



Научно доказано, что для обеспечения нормальной жизнедеятельности **человек должен получать минеральные вещества не только с пищей, но и с водой**. С водой человек получает фтор, калий, кальций, железо и другие химические вещества. Однако как недостаток, так и избыток химических веществ в воде может оказывать на организм человека неблагоприятное воздействие.

При выборе источника питьевой воды нужно знать, что **наиболее эпидемиологически безопасной является вода из систем централизованного водоснабжения** (коммунальных водопроводов). Проблема с повышенным содержанием железа на отдельных водопроводах при отсутствии на водозаборах систем обезжелезивания может быть решена использованием бытовых фильтров.



Вода из источников нецентрализованного водоснабжения (шахтные колодцы) в ряде случаев из-за повышенного содержания в воде нитратов не безопасна, особенно для детского населения и в частности для новорожденных детей при приготовлении питания. **Использование при приготовлении питания для новорожденных воды из шахтных колодца с повышенным содержанием нитратов может привести к летальному исходу ребенка**. Учитывая, что качество воды колодцев по содержанию нитратов постоянно меняется в зависимости от погодных условий и санитарно-технического состояния колодцев, необходимо использование бутилированной питьевой воды, предназначенной для соответствующих групп населения или водой из водопровода.



Постоянное употребление чистой воды - Ваш важнейший шаг на пути к сохранению здоровья Вашей семьи.