



Какую воду лучше пить с пользой для здоровья?

Сегодня многие ответственно относятся к тому, какую воду пьют. Все, кто ведут здоровый образ жизни, считают своим долгом ежедневно выпивать воды не менее 1,5-2 литра. Но какая вода полезней для питья? Рассмотрим подробнее.

Кипяченая или сырая?

Считается, что полезней для организма пить сырую воду, так как она содержит нужные для организма минералы: магний, кальций, натрий, фтор и др. После кипячения эти компоненты выпадают в осадок, и вода теряет полезные свойства. Кроме того, термическая обработка воды выталкивает из себя не менее важный элемент кислород, в связи с чем вода теряет свойство транспортной жидкости и может образовывать отеки.

Сырой считается бутилированная негазированная вода, родниковая, а также водопроводная вода. Лучшим выбором будет вода в бутылке, так как ее безопасность гарантируется производителем. Чтобы пить воду из природного источника (колодезную, родниковую), нужно убедиться в ее безопасности – провести лабораторный анализ. Если вода из под крана, то будет лучше, если она отстоится или пройдет дополнительную очистку через фильтр.

Говоря о плюсах кипяченой воды, стоит отметить, что этот способ обработки обеззараживает воду и делает безопаснее, но при этом часть ее полезных свойств теряется.

Если вы все же предпочитаете кипятить воду, то придерживайтесь некоторых правил:

- дайте отстояться сырой воде в течение 2-3 часов, затем кипятите;
- выключайте чайник в самом начале закипания;
- не храните кипяченую воду, пейте ее в свежем виде.

Минеральная вода. В ней содержится много микроэлементов и солей. От их количества зависит вид воды. Она может быть: столовой, лечебно-столовой и лечебной. Столовую воду можно пить ежедневно без вреда для организма, лечебно-столовую и лечебную стоит употреблять с осторожностью и только по назначению врача.

Теплая или холодная?

Считается, что наиболее полезна для питья вода комнатной температуры или чуть подогретая (35-40°C). Такая вода лучше усваивается.

Слишком горячим питьем увлекаться не следует, оно обжигает слизистые оболочки горла и желудка, особенно натошак. В свою очередь, холодная вода дольше задерживается в желудке, пока не нагреется. Кроме того, употребление холодной воды натошак может привести к стрессу у организма, вызвать слабость и даже снижение иммунитета.

Пейте воду и будьте здоровы!

Врач по медицинской профилактике
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

Ирина Ковкова