

27 - 31 марта 2023 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Полезьа и вред употребления минеральной воды

Считается, что без воды человек не проживет и 7 дней. Совсем недавно диетологи призывали выпивать в день 1,5-2 литра. Сегодня считается, что точная норма — персональный показатель, зависящий от антропометрических данных, физиологии, образа жизни. При этом вода бывает разной — обычной питьевой, газированной, минеральной.

Минеральная вода — вода с растворенными в ней солями, микроэлементами, биологически активными компонентами. Для минеральных природных вод характерно то, что они имеют постоянный химический состав и физические свойства. Минеральная вода производится природой. Вода из родников омывает горные породы, вбирая в себя компоненты, входящие в состав природных ископаемых. Минеральная вода может изливаться на поверхность земной коры или находиться в недрах Земли.

Сегодня в продаже можно встретить много видов минеральной воды. Ее разливают в стекло и пластик, бутылки разного калибра. Люди любят напиток за целебные свойства. Однако не все знают, как правильно пить минеральную воду, сколько существует ее разновидностей, какими лечебно-профилактическими свойствами она обладает.

Целебные качества жидкости определяются присутствующими в составе веществами. Для ежедневного потребления в неограниченном количестве подходит лишь столовая вода. Лечебно-столовая вода пьется курсами в указанное время. Принимать лечебную минералку следует лишь по назначению врача и при наличии показаний. Такую жидкость нельзя принимать «для профилактики». Детям негазированная столовая минеральная вода разрешена с 1 года. Она насыщает организм микроэлементами, укрепляет растущие зубки, улучшает работу кишечника, снижает восприимчивость к заболеваниям.

Существует единое правило для всех желающих добавить в свою жизнь минеральную воду — прежде чем купить минеральную воду, нужно ознакомиться с составом, показаниями, противопоказаниями к применению и выбрать наиболее подходящий вариант. При проблемах со здоровьем лучше обратиться к специалисту.



Полезьа минеральной воды для организма:

- улучшает работу щитовидной железы;
- укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- повышает качество состояния волос, ногтей, кожи;
- регулирует водно-электролитный и кислотно-щелочной баланс;
- укрепляет иммунитет;
- нормализует работу сердца, нервной системы;
- замедляет процессы старения;
- повышает общий тонус организма;
- восстанавливает после болезни, тяжелых нагрузок;
- усиливает отток желчи;
- очищает организм от шлаков и токсинов.

Минеральную воду можно не только пить!

Минеральную воду часто применяют как косметологическое средство для увлажнения и тонизирования кожи, сужения пор, заживления маленьких ранок. Жидкость можно:

- использовать для умывания;
- замораживать в виде кубиков льда для протирания лица;
- включать в состав домашних масок.

В чем опасность бесконтрольного употребления минеральной воды?

Постоянно пить минеральную воду с высоким содержанием минералов и лечебным эффектом не рекомендуется даже людям, не имеющим хронических заболеваний. Она может способствовать отложению солей в суставах и образованию камней в почках.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Срок хранения минеральной воды, особенно лечебной, составляет не более шести месяцев. Хранить минеральную воду следует в темном прохладном месте. Столовую минеральную воду можно хранить в холодильнике, а вот лечебную минеральную воду не стоит ставить в холодильник, так как содержание солей в ней выше, чем в столовой воде, и соли могут выпасть в осадок.