

## ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД ОТ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ?

В зависимости от содержания солей и бальнеологически активных («лечебных») компонентов вода, упакованная в емкости, подразделяется на минеральную и питьевую. Степень минерализации воды указывается в технической документации производителя на продукцию и на этикетке.

**Для питьевой воды минерализация не должна превышать 1,0 г/л.**

**Минеральные воды делят на:**

- слабоминерализованные (столовые) - до 1 г/л,
- среднеминерализованные (лечебно-столовые) – от 1 до 10 г/л,
- сильноминерализованные (лечебные) от 10 до 15 г/л.

Лечебно-столовые воды могут использоваться несистематически в качестве столового напитка, а вот **лечебную минеральную воду без назначения врача использовать нельзя**. Не стоит постоянно использовать ее для утоления жажды, поскольку концентрация солей в ней превышает допустимые для питьевой воды нормы в 5–7 раз, а это значит, что полезна такая вода может быть только людям, страдающим определенными заболеваниями. У здоровых людей длительное употребление лечебной минералки может привести к мочекаменной болезни.

Показания к приему минеральных вод указываются на этикетке на основании подтверждающего документа – бальнеологического заключения, выдаваемого специально уполномоченной организацией Минздрава.

Нужно помнить, что людям с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательной системы не стоит употреблять любую минеральную воду, а следует проконсультироваться с врачом.

Гидрокарбонатную минеральную воду, например, не рекомендуют при гастрите, а магниевая полезна при стрессе, но вряд ли Вы узнаете об этом, прочтя состав минеральной воды на этикетке. Аналогичные противопоказания существуют и у минеральных вод других групп.



**Помните!**

- **не стоит пить минералку постоянно.** Постоянное потребление воды с более высоким содержанием минеральных солей может привести к нарушению их баланса в организме и отрицательному влиянию на здоровье. Поэтому минеральные воды предназначены для дозированного потребления,
- только врач может определить необходимость и дозировку минералки при лечении каких-либо заболеваний,
- если у человека есть цель помочь пищеварению, употребляя минеральную воду, то пить её стоит за 15 минут до еды, причём лучше охлаждённую,
- газированная минеральная вода стимулирует секрецию желудка, сильно повышает кислую среду в желудке и провоцирует вздутие кишечника. Людям, у которых есть язва желудка и кишечника, гастрит с высокой кислотностью, склонность к метеоризму, пить воду с газом не рекомендуется,
- чтобы освободить минеральную воду от газа, нужно потрясти бутылку и оставить её открытой на несколько часов.

