

БУТИЛИРОВАННЫЕ ВОДЫ



В зависимости от содержания солей и бальнеологически активных 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. Если общая минерализация воды составляет более 1 грамма на литр объема, такая вода относится к минеральной.

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

Постоянное потребление воды с более высоким содержанием минеральных солей может привести к нарушению их баланса в организме и отрицательному влиянию на здоровье, особенно в жаркую пору года. Поэтому минеральные воды предназначены для дозированного потребления.

Лечебно-столовые воды могут использоваться несистематически в качестве столового напитка, а вот **лечебную минеральную воду** без назначения врача использовать нельзя. Тем более 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 постоянное употребление лечебной минеральной воды может привести к мочекаменной болезни. Профилактические свойства, показания и противопоказания к приему минеральных вод указываются на этикетке, они должны быть подтверждены в специальном документе – бальнеологическом заключении, которое выдается специально уполномоченной организацией в системе Министерства здравоохранения Республики Беларусь.

Наиболее оптимальным решением в удовлетворении потребности организма в жидкости является природная питьевая вода с содержанием солей (общей минерализацией) **от 0,2 до 0,5 грамма в литре** (на этикетке указывается как общая минерализация), в которой сохранен природно-сбалансированный микроэлементный состав. Этому требованию отвечают многие подземные питьевые воды Беларуси, которые добываются из глубоких скважин и фасуются в емкости различного объема без коррекции солевого состава.

Требования к качеству воды из бутылок еще более строгие, чем к

===ВОДА и ЗДОРОВЬЕ===ВАДА і ЗДАР'ОЎЕ===WATER and HEALTH=== ВОДА и ЗДОРОВЬЕ===ВАДА і ЗДАР'ОЎЕ===



водопроводной воде – всего более 80 показателей. Кроме того, для обработки бутилированной воды не допускается хлорирование.

Поэтому при покупке фасованной воды необходимо всегда читать этикетку на бутылке и грамотно оценивать содержащуюся в ней информацию о происхождении воды, о величине общей минерализации, о составе и содержании микроэлементов и др.

Газированная бутилированная вода пользуется значительно большим в сравнении с негазированной. Однако от приема большого объема сильно газированных питьевых вод необходимо воздерживаться, поскольку углекислый газ раздражает слизистую желудка. Здоровому человеку также имеет смысл ограничиться 1-2 стаканами газированной воды, в противном случае она может вызвать дискомфорт в кишечнике.

Есть ли особые требования, предъявляемые к детским водам?

В качестве «детской» (для детей до 3-х лет) может быть использована только вода природная (без углубленной обработки). Разработана система их оценки по более, чем 90 показателям, с учетом всех групп загрязнений.

Детская вода должна быть благоприятна по органолептике, и самое главное — она должна отвечать критериям физиологической полноценности по содержанию кальция (Ca), магния (Mg), калия (K), бикарбонатов (HCO₃⁻), а также натрия (Na) не более 20 мг/л.

Что следует помнить при покупке бутилированной воды для детей?

1. Обращайте внимание на этикетку.

Для детей рекомендуются детские природные питьевые воды с минерализацией от 200 до 500 мг/л и жесткостью от 1,5 до 6 мг/л. Не следует использовать для ежедневного питья детьми минеральную воду!

2. Детям до 7 лет вообще нельзя пить воду с диоксидом углерода!

Помните: Консерванты могут повлиять на неустойчивую микрофлору желудочно-кишечного тракта ребенка. Газированные напитки содержат большое количества сахара и кислоты, которые способствуют развитию кариеса и ожирения. Более того, в таких напитках содержится в большом объеме кофеин, а его детям потреблять не рекомендуется.

3. Любую детскую воду можно применять без кипячения только в течение 2-х суток после вскрытия бутылки. Если по истечении 2-х суток вода осталась неиспользованной, то перед применением её следует прокипятить для того, чтобы избежать микробного загрязнения.

Последнее обновление: 20 июня 2022 года

===ВОДА и ЗДОРОВЬЕ===ВАДА і ЗДАРОЎЕ===WATER and HEALTH=== ВОДА и ЗДОРОВЬЕ===ВАДА і ЗДАРОЎЕ===