

Питьевые ограничения

Сегодня многие отдают предпочтение бутилированной воде. По нормам она не должна содержать подсластителей или искусственных добавок.

Ароматизаторы, экстракты и эссенции естественного происхождения могут составлять в ней не более одного процента. Если их больше, то вода относится к безалкогольным напиткам.

Вода бывает минеральная и питьевая. Чтобы стать питьевой, она должна пройти очистку, обеззараживание и отвечать существующим стандартам. Минеральная – это вода из зарегистрированного источника (скважины) с сохранённым первоначальным составом минеральных веществ.

Лечебное действие она оказывает, если соблюдены следующие условия: определённая температура, схема приёма и зачастую употребление прямо у источника. Некоторые пьют минеральную воду литрами и считают, что лечатся. Это заблуждение и вред организму. Лечиться лучше на курорте, если такой возможности нет, то под наблюдением врача.

В России питьевую воду потребляют меньше, чем в Европе. Европейец выпивает около 100 литров в год, а россиянин - десять. При этом специалисты отмечают, что потребление питьевой воды у нас за последние десять лет удвоилось.

Продажа бутилированной воды в стране растёт. Россияне стали внимательнее относиться к своему здоровью, улучшилось общее благосостояние граждан. Такая вода позволяет утолить жажду на улице и дома, в гостях и в дороге. Покупают её упаковками. Фирмы устанавливают ёмкости с водой для сотрудников. Дачники приобретают пятилитровые бутылки и везут за город. Продавцы предлагают доставку воды на дом или в офис.

Бутилированная вода по санитарным правилам и нормам бывает питьевой первой и высшей категории. Она безопасна для здоровья, имеет безвредный химический состав, оптимальное качество, стабильно сохраняет питьевые свойства, содержит сбалансированное количество основных биологически необходимых элементов.

На этикетке должны быть указаны общая минерализация и содержание основных минеральных солей – анионов и катионов. Для человека вода – источник многих биогенных элементов. С ней мы получаем до 25 процентов суточной потребности химических веществ, поэтому минерализация и минеральный состав крайне важны.

Минеральные вещества не обладают энергетической ценностью, как белки, жиры и углеводы. Однако без них жизнь человека невозможна. Особенно важна их роль в построении костной ткани. Минеральные вещества участвуют в важнейших обменных процессах организма, водно-солевом и кислотно-щелочном. Многие ферментативные процессы в организме без них просто не могут происходить.

Медики говорят, что вода, в которой минеральных солей меньше нормы, не обеспечивает их баланс в организме и вымывает наши собственные, уже полученные и накопленные, микроэлементы. Это может привести к различным нарушениям, например, отёкам или вымыванию кальция из костей ткани, что чревато развитием остеопороза и переломами.

Недостаток фтора негативно действует на зубную эмаль и вызывает кариес. Отсутствие магния отрицательно влияет на сердечно-сосудистую систему. Дефицит йода сказывается на росте и умственном развитии детей, из-за него может быть тиреотоксикоз. Значит, слабоминерализованную, слишком мягкую воду систематически пить нельзя.

В то же время длительное употребление воды с повышенным содержанием фтора приводит к появлению тёмных пятен на зубах - флюорозу. Высокое содержание хлоридов и сульфатов повышает риск возникновения желчно- и мочекаменной болезни. Избыток хлористого натрия влияет на работу сосудов и приводит к отклонениям в водно-солевом обмене, что может стать причиной гипертонии.

К сожалению, информация на этикетке не всегда правдива. Иногда в магазинах продаётся бутилированная вода недобросовестных производителей, которые обманывают покупателей.

Но как выбрать товар среди широко представленного ассортимента? Надо внимательно прочитать этикетку. В соответствии с требованиями организации и индивидуальные предприниматели, занимающиеся розливом питьевой воды, обязаны размещать на этикетке полную и достоверную информацию. Это название воды, место нахождения источника, категория качества, данные анализа о химическом составе, применение, условия хранения, дата розлива (день, месяц и две последние цифры года), срок годности, объём.

Обязательно должны быть и сведения о сертификации. Вместо этого некоторые производители размещают на этикетке надпись «экологически чистая вода» со ссылкой на различные экологические организации. Использование подобной формулировки запрещено: нигде в мире экологически чистые продукты не зарегистрированы.

Людмила Артемьева, пресс-служба Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

Автор: Артур Скальский © "Конкурент" приложение к ВСП ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 2195 08.03.2009, 17:45
👍 229

URL: <https://babr24.com/?ADE=51448> Bytes: 4580 / 4573 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)