

## Что мы пьем?

Кипятить воду из-под крана специалисты не советуют.

Как известно, иркутский питьевой водозабор находится в Ершовском заливе. Долгое время он был показателем благополучия и экологической гордостью региона. Если еще 15—20 лет назад бактериологические и биологические показатели, а также органолептика (качество согласно ощущениям) водоема не вызывали у специалистов опасений и воду можно было пить без особой обработки, то сейчас ситуация изменилась. Употреблять воду по-прежнему можно, считает доцент кафедры коммунальной гигиены для детей и подростков ИГМУ Марина Чирцова, но вопросы к ее качеству периодически появляются. Причем связано это не столько с самой водой, сколько со способом ее доставки потребителю.

### Мало минералов

— Иркутск по-прежнему не имеет мощных промышленных комплексов, которые могли бы сильно загрязнить воду, — говорит Марина Чирцова. — Но с тех пор, как стали развивать побережье для строительства дачных участков, коттеджных поселков, городских районов, качество воды ухудшилось. Усугубляется ситуация и тем, что на территории города располагаются закрепленные за городской администрацией или же стихийно организованные зоны отдыха. Но от этой проблемы никуда не деться, поскольку горожанам надо где-то отдыхать. Пока наш источник справляется с загрязнениями. Но сколько это будет продолжаться, сказать сложно. Другая проблема, на которую стоит обратить внимание иркутянам, — вода в Байкале и Иркутском водохранилище низкоминерализованная, мягкая, не содержит физиологически активных компонентов.

— То есть мы недополучаем минеральных веществ?

— Именно. Сотрудники нашей кафедры проводили исследование, в ходе которого было выявлено, что минерализация источника в среднем составляет от 52,3 до 75 мг/л, а это гораздо ниже гигиенического критерия. Человеку физиологически необходима минерализация в пределах 300—600 мг/л.

Согласно проведенному анализу, в нашей воде содержится кальций на уровне 15 мг/л, магний — 3,2 мг/л, фтор — 0,3 мг/л, натрий — 3,2 мг/л. Оптимум следующий: кальций — 60 мг/л, магний — 25 мг/л, фтор — 1 мг/л, натрий — до 100 мг/л.

— И как этот факт влияет на здоровье иркутян?

— От кальция зависит функционирование костно-суставной системы и обменных процессов. Магний и кальций усваиваются в комплексе. Они должны быть в сбалансированном отношении 1 к 4 или 1 к 3, тогда организм хорошо усвоит оба вещества. Магний необходим для работы сердечной мышцы, поэтому его недостаток может повлиять на развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы. Натрий и калий обеспечивают водно-солевой обмен, влияют на обменные процессы в организме человека. Недостаток фтора способствует развитию кариеса.

— Какими способами можно восполнить недостаток минералов?

— Самое быстрое и наиболее распространенное средство — использование столовой лечебно-профилактической минеральной воды. Таким образом можно сбалансировать минеральный состав. Желательно, чтобы вода была неместного происхождения, поскольку, как я говорила раньше, наша вода бедна на минералы. Подходят Аршан, Ессентуки, Забайкальский край. Также можно употреблять мальтинскую воду. На востоке и северо-востоке Иркутской области находятся более минерализованные воды, особенно подземные. Недаром же в Усолье-Сибирском соль добывают.

— Но водоснабжение в Усолье тоже из Ангары...

— Вот это и плохо. Лучше бы усольчане брали воду из подземных источников. Однако и в этом случае есть трудности: источников у нас мало, причем они довольно глубоко расположены.

— А витамины, БАДы?..

— Я бы не хотела рекламировать биологические добавки. Но если они прошли апробацию, то восполнят запас минеральных веществ. Так же как и витамины с микроэлементами. Но с этим вариантом надо быть осторожнее, поскольку некоторые витамины и минеральные вещества исключают друг друга. Когда я вижу надписи на упаковках, что в одной таблетке содержится 15 витаминов и 15 минералов, то задаюсь вопросом: как несовместимые, а порой взаимоисключающие вещества смогли уместиться в одной таблетке? Конечно, хорошо помогают фрукты, овощи. Причем тоже неместного происхождения. Лучше покупать продукты, привезенные из средней полосы и юга России.

## Не все фильтры полезны

— Говорят, что пить нашу воду из-под крана вредно, ее нужно обязательно кипятить.

— Наша вода и так бедна на элементы. При кипячении часть кальция и магния выпадает в осадок. Вода в Иркутске безопасна в эпидемическом отношении, так что ее смело можно пить без кипячения. Мы имеем незначительную линию водоподготовки. Вода подвергается только хлорированию. Эта обработка обязательна при использовании поверхностного водисточника, даже при хороших показателях.

— Сейчас рекламируют различные фильтры, которые способны обогащать, обеззараживать воду. Думаете, их стоит использовать?

— Сейчас популярны фильтры, содержащие цеолиты. Через них пропускают воду, которая обогащается методом ионного обмена. Но для этого вода должна отдать свои ионы. В воде Иркутска нечего отдавать — у нее нет ни ионов природного характера, ни ионов антропогенного загрязнения. В этой ситуации надо искать цеолиты, которые могут просто растворяться в воде. Однако пока такие фильтры не представлены на рынке сбыта.

— А будут ли иркутянам полезны фильтры, очищающие воду?

— Фильтры, которые так активно рекламируются, в основном направлены на очистку воды от антропогенного загрязнения. Это больше актуально для Ангарска, Братска и других городов. Кроме того, такие фильтры используются для снижения минерального состава, что, опять же, воде Иркутска абсолютно не нужно. Есть такое понятие, как жесткая вода. Жесткость воды обусловлена большим количеством кальция и магния. В некоторых районах севера и северо-востока Иркутской области вода жесткая, и подобные фильтры помогут снизить минерализацию. А иркутянам даже «Калгон» не надо применять, который, если верить рекламе, защищает стиральные машинки от поломок из-за жесткой воды.

## Трубы портят воду

— Как влияет система распределения питьевой воды на качество?

— Питьевая вода соответствует гигиеническому стандарту. Но пока вода дойдет до потребителя, она может изменить качество. Первая причина — возраст труб. Чем старше трубы, по которым вода поступает к гражданам, тем больше вероятность вымывания различных металлов и других веществ из труб в питьевую воду. Вторая причина — активно используемая городская территория, то есть плотная жилая застройка, большое количество производственных территорий. Эти аспекты загрязняют вокруг себя почву и воздействуют на систему водопровода, нарушая ее амортизационные способности.

— У вас тоже были исследования в этой сфере?

— Да, могу назвать некоторые результаты. Мы проанализировали микрорайон Юбилейный, Свердловский, Октябрьский районы, предместье Марата, Иркутск II. В воде, когда она поступила к населению, было обнаружено около 30 различных химических веществ: литий, бериллий, бор, магний, калий, натрий, фосфор и другие. Например, содержание цинка в воде, после того как ее подвергли хлорированию, было 1,4—1,5 мг/л. Иркутяне же получили воду с содержанием цинка 12 мг/л, 32 мг/л. Наибольший показатель в Октябрьском районе — 60 мг/л. В этом же районе содержание свинца в воде 1,9 мг/л, хотя изначально было 0,03 мг/л. В предместье Марата тоже цифры большие. И все потому, что трубы в этих районах наиболее старые.

— Насколько опасны тяжелые металлы?

— Превышение не критическое, умереть от таких доз нельзя. Однако тяжелые металлы склонны к

депонированию. Они накапливаются в костном мозге, костной ткани, печени, почках. Это токсические вещества, которые могут вызвать отклонения в состоянии здоровья людей.

## Пока справляется

— Вы можете дать прогноз на ближайшие десятилетия? Какие изменения произойдут с водой Иркутска?

— Наше водохранилище очень мощное. Запасов хватит, чтобы обеспечить водой не одну область. Если будем бережно относиться к источнику, соблюдать гигиенические регламенты в плане использования прибрежных территорий, то в течение многих десятилетий иркутяне смогут жить спокойно. Пока наш источник справляется с загрязнениями и стройками. Но водоем вывести из строя очень легко. Мы не знаем, что будет, когда увеличатся застройки жилых комплексов, коттеджных поселков, садоводств. Много зависит от использования прибрежных территорий. Если беспечные иркутяне продолжают оставлять после себя кучи мусора, вода потеряет свои качества. А если в водоем сбрасывать хозяйственные, бытовые, промышленные сточные воды?.. Пока в питьевую воду вносится только хлор для обеззараживания. С неправильным отношением придется вносить вещества, которые будут дополнительно очищать и обеззараживать воду, а это неблагоприятно скажется на качестве воды и нашем здоровье.

Автор: Ольга Майорова    © Номер один    ЗДОРОВЬЕ,    👁 5670    23.06.2011, 11:19    📌 494

URL: <https://babr24.com/?ADE=94337>    Bytes: 8715 / 8679    Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

Автор текста: **Ольга Майорова.**

### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](https://t.me/@tomsk24_link_bot)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: [@babrobot\\_bot](https://t.me/@babrobot_bot)  
эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)