

Истина в воде. Что важно знать о минералке

На популярные вопросы о минеральной воде отвечает врач-диетолог Елена Захарова



Фото: pixabay.com

О пользе минеральной воды известно ещё со времён древних греков, но о том, как правильно её пить, до сих пор знают не все. Ликбез в этом вопросе проводит «Белгородская правда».

Кому можно, а кому нельзя?

«Минеральные воды делятся на три категории: **столовые**, **лечебно-столовые** и **лечебные**. Минералку, на которой написано «столовая вода», несложно найти в обычном супермаркете. Уровень её минерализации минимальный, такую воду можно пить практически без ограничений. Лечебно-столовые воды пьют обычно по рекомендации врача, курсом не более двух недель. Их нельзя включать в рацион на постоянной основе и заменять ими обычную питьевую воду. Лечебные минеральные воды имеют максимальный уровень минерализации, их пьют только по назначению врача и под его наблюдением. Лучше всего делать это в санаториях, под контролем специалистов. Все лечебные и лечебно-столовые минеральные воды предназначены для употребления при определённых заболеваниях, к каждой из них есть свой перечень показаний и противопоказаний.

Для утоления **жажды** на каждый день подходят только столовые минеральные воды и воды неминеральные (первой категории).



Живая и мёртвая. Почему вода важна для организма

В зависимости от содержащихся в них солей минеральные воды делятся на сульфатные, бикарбонатные, хлоридные, магниевые, фторсодержащие, железистые, кальциевые, кислые и натриевые. Большинство вод имеют смешанный солевой состав, который указывается на этикетке (например, натриево-кальциевая или натриево-магниевая вода).

Магниевые воды, к примеру, чаще всего пьют при стрессах и хронических запорах. У них горьковатый специфический привкус. Такие воды можно включать в рацион по чуть-чуть: один стакан натощак утром или вечером.

Кислые воды показаны людям, у которых снижена кислотность желудка. Их нельзя пить, если у человека язва. Хлоридные минеральные воды регулируют работу кишечника, желчного пузыря и печени».



Елена Захарова / Фото: личный архив

На какие болезни может повлиять минеральная вода?

«Каждая минеральная вода в зависимости от своего состава может применяться при определённых заболеваниях. Область **применения** очень широка. Прежде всего это заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, нарушения пищеварения, заболевания печени и желчевыводящих путей и другие.

Минеральную воду пьют также при сердечно-сосудистых заболеваниях. При мочекаменной болезни она способствует лучшему выведению песка, помогает снизить скорость формирования отложения солей и образования камней.

Железосодержащие минеральные воды используют в дополнение к основной терапии железодефицитной анемии, как дополнительный источник железа, а также для профилактики анемий.

Щелочные воды показаны как дополнительный способ ощелачивания, например, при подагре – заболевании, при котором в крови скапливается много мочевой кислоты.

Кальциевые воды рекомендуют, прежде всего, при непереносимости молока, беременным, детям и подросткам. Принимают их курсами по назначению врача»



Фото: pixabay.com

Где производят и как выбрать?

«В наших магазинах и аптеках можно найти большой выбор минеральных вод. Большинство из них – российского производства, что не удивительно. Издавна славится своими источниками регион Кавказских Минеральных Вод.

Ещё в России ценятся чешские минеральные воды. В Белгороде их можно увидеть в магазинах здорового питания. Конечно, покупателям попадаются и подделки. Борьба с ними призвана введённая в декабре 2021 года обязательная маркировка для минеральной воды.

Бывает и так, что производители берут артезианскую воду и искусственно её минерализируют. Это должно быть указано на этикетке. Искусственная минерализированная вода не такая полезная, как природная.

Безопаснее всего покупать воду региона, в котором живёшь, потому что подделывать её экономически невыгодно. В этом случае риск столкнуться с подделкой будет минимальным.

Минеральная вода может продаваться и в пластиковой, и в стеклянной таре. Если цена не имеет значения, то лучше выбрать стекло. Обычные столовые воды можно покупать и в пластиковой бутылке, но при этом надо посмотреть на дату розлива. А лечебно-столовые и лечебные воды всё-таки лучше брать в стекле, которое не вступает ни в какие химические реакции. Покупать стоит в аптеках, где на такие воды есть гарантия качества. Это дороже, но тогда вы можете быть уверены, что покупаете именно оригинальную минеральную воду.

Читая этикетку, обязательно обратите внимание на дату розлива и срок годности, условия хранения, наименование и местонахождение источника, номер скважины, уровень минерализации (категорию воды), тип воды (газированная или негазированная) и её химический состав, товарный знак изготовителя, медицинские показания к применению (для лечебных и лечебно-столовых вод) или сокращённое обозначение, расшифровку которого можно найти в ГОСТ Р 54 316–2011».

Как пить?

«С употреблением всех минеральных вод важна умеренность. Лечебно-столовыми и лечебными водами нельзя заменять питьё, но многие люди грешат тем, что закупают их и начинают пить постоянно, исключая обычную чистую воду. А между тем взрослому человеку желательно употреблять не больше двух стаканов специализированных вод в сутки, ребёнку – не больше одного.

Как пить? Обычно это делают натощак (как правило, с утра) – за час до еды.

Особенно это касается тех вод, которые регулируют работу кишечника (лечат язвы, гастриты, заболевания печени и другие).

Температура воды тоже имеет значение. В идеале она должна быть комнатной. А вот при лечении гепатитов, холециститов и желчнокаменной болезни температура воды должна составлять около 50 градусов. Не рекомендовано пить холодную минеральную воду и воду с газом, особенно искусственно обогащённую газом (ведь бывают и природные газированные воды)».

Можно ли детям и беременным?

«Можно ли детям пить минеральную воду? Ответить на этот вопрос однозначно нельзя. Потому что всё зависит от вида минералки. Например, железистые воды можно принимать в любом возрасте, кальциевые детям разрешены, а на сульфатных написано «Противопоказано детям и подросткам», поскольку сульфаты могут мешать усвоению кальция и формированию костей. Сульфатные воды не рекомендуются и женщинам за пятьдесят, у которых наступает менопауза и начинает вымываться кальций из костей.

Магниевые минеральные воды помогают беременным успокоиться, способствуют снижению повышенного тонуса матки, помогают при запорах. Но тем, кто ждёт ребёнка, не рекомендовано пить солёные минеральные воды (хлоридные и натриевые), так как высокое содержание соли приводит к задержке воды, отёкам, это может резко ухудшить состояние будущей мамы, привести к повышению артериального давления».

На что обратить внимание?

«Худеющие люди часто пьют магниевые минеральные воды, потому что магний работает как естественное слабительное. Но худеть с помощью слабительного неправильно, потому что при этом человек просто теряет воду и вес уходит за счёт обезвоживания, а не за счёт жировой массы.

Если говорить о лечебных минеральных водах, то их нельзя пить при обострении хронических заболеваний. И надо быть готовым к тому, что в первую неделю на фоне их приёма хронические заболевания могут немного обостриться. Поэтому лучше всего принимать такие воды в санаториях на курортах, где люди, проходящие лечение, находятся под наблюдением специалистов.

Перед началом приёма любой минеральной воды из категории лечебно-столовая или лечебная необходимо проконсультироваться с врачом, подробно изучить показания и противопоказания, выбрать правильный режим приёма и температуру воды, продолжительность курса лечения. Тогда минеральные воды принесут максимум пользы».

Записала Анна Черкашина