



Минеральное настроение



Человек на 90% состоит из воды. И чтобы наш организм исправно работал, ученые рекомендуют придерживаться определенного питьевого режима. Для женщин оптимальная суточная норма - 2,7, для мужчин - 3,7 л воды. В теплый период года потребность организма в ней увеличивается. При недостатке или потере жидкости мы теряем и некоторое количество солей, также необходимых организму. Восполнить эту потерю легче всего минеральной водой.

Любовь к минеральной воде во многом объясняется тем, что эта жидкость лучше, чем пропущенная через фильтр, усваивается организмом, и, попадая в желудок, выделяет углекислоту, тем самым стимулируя секреторную деятельность желудка.

Кто сколько пьет?

По данным специалистов Nestle Waters, средний европеец выпивает около 100 л минеральной воды в год, но если в Италии этот показатель достигает 203, то в Великобритании - всего 34 л. Основная часть потребления за границей бутилированной воды приходится на чистую питьевую и столовую с мягкой искусственной минерализацией или ключевую воду с естественным составом солей.

Отечественный потребитель в среднем выпивает лишь 14-16 л, причем в основном газированной воды, и пока еще не видит особой разницы между столовыми и лечебно-столовыми видами, выбирая для утоления жажды, как правило, «раскрученный» бренд.

Любовь к минеральной воде во многом объясняется тем, что эта жидкость лучше, чем пропущенная через фильтр, усваивается организмом, и, попадая в желудок, выделяет углекислоту, тем самым стимулируя секреторную деятельность желудка. При этом у человека повышаются аппетит и настроение.

Однако существует и другая сторона медали: многие специалисты считают, что минеральная вода не предназначена для

постоянного употребления в качестве питьевой и может использоваться только для лечения и профилактики по назначению врача или же после консультации со специалистом. Постоянный прием минеральной жидкости может привести к почечнокаменной болезни, нарушениям деятельности желудочно-кишечного тракта, а также обмена веществ.

Поклонникам минералки необходимо помнить, что каждая разновидность воды имеет постоянный состав солей. И чтобы избежать перенасыщения организма этими веществами, следует периодически менять воду.



Питье или лечение?

Столовые воды в своем составе имеют сумму солей, которая не превышает 1 г/л. К ним относятся искусственно минерализованные жидкости - это напитки, приготовленные из питьевой воды с добавкой пищевых солей и других наполнителей. Такие воды во многих странах очень популярны. Так, разрекламированная за рубежом «содовая» является именно искусственно минерализованной. В лечебно-столовых минеральных водах концентрация солей составляет 1-10 г/л. На этикетках обычно указано, при каких болезнях их рекомендуется пить. Лечебными считают воды с общей минерализацией от 10 г/л и выше. К ним относятся жидкости, насыщенные биологически активными микроэлементами.

Минеральные воды делятся на группы в зависимости от содержащихся в них веществах. Гидрокарбонатные, например, снижают кислотность желудочного сока. Их применяют при лечении гастритов, а также мочекаменной болезни. Хлоридные минеральные воды стимулируют обменные процессы в организме, улучшают секрецию желудка, поджелудочной железы, тонкого кишечника. Сульфатные используются при заболеваниях желчных путей, хроническом гепатите, сахарном диабете. Они

положительно влияют на восстановление функции печени и желчного пузыря.

И все же подавляющая часть минеральных вод отличается более сложным составом. Так, смешанные хлоридно-гидрокарбонатные и сульфатно-гидрокарбонатные воды применяются при заболеваниях желудка с повышенной секреторной функцией, язвенной болезни. Хлоридно-сульфатные воды дают прекрасный эффект при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта с пониженной секреторной функцией, а также при запорах. Вода с различными биологически активными веществами (железо, мышьяк, йод, бром, кремний и др.) или их композициями используется при заболеваниях мочевыводящих путей, нервной системы, щитовидной железы. Элементы способствуют кроветворению, обладают противовоспалительным действием.

На нашем рынке считаются новинками ароматизированные минеральные воды, обладающие лишь тонким ароматом, но не вкусом нарисованного на этикетке фрукта. А вот на Западе ассортимент такой продукции очень широкий.

ВЫБИРАЯ - НЕ ПРОГАДАТЬ

При покупке минеральной воды прежде всего обращайте внимание на этикетку, где указаны ее состав, свойства, рекомендации по применению. Однако присутствие последнего пункта - это чисто отечественная практика, на импортной продукции таких подробностей не увидишь. Обратите внимание на прозрачность воды и отсутствие посторонних включений, при этом допускается незначительный естественный осадок минеральных солей. Лечебную воду ищите только в аптеках.

Как искусственные, так и природные минеральные воды выпускают или совсем без углекислоты, или с разной степенью газирования, которое лучше сохраняет воду от бактериальных загрязнений и придает ей специфический вкус. Отечественные покупатели предпочитают газированную воду, а на Западе ее употребляют намного меньше. Сосредоточенные на здоровом образе жизни иностранные покупатели знают, что углекислота, применяемая для газирования, разъедает зубную эмаль, вредна для слизистой

оболочки желудка и печени, она способствует выведению из организма кальция.

Если на этикетке не указано, где находится источник, номер скважины и место разлива минеральной воды, будьте внимательны! Самой лучшей является та, что изготовлена непосредственно у источника. Ведь после перевозки в цистернах производителю нужно ее обеззаразить, да и часть минеральных солей неизбежно осядет на стенках бочек. Еще на бутылке обязательно должны быть указаны дата разлива и гарантийный срок хранения.

ПИТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОВРЕДИТЬ

При нарушениях двигательной функции желудочно-кишечного тракта, заболеваниях почек и сердечнососудистой системы, протекающих с отеками, болезнях мочевыводящих путей, требующих оперативного лечения, минералку пить противопоказано.

Если вы совершенно здоровы, то пить эту жидкость лучше за 35-40 мин до еды. Если секреторная функция желудка понижена, минеральную воду температурой 18-24°C следует принимать внутрь: та четверть часа или непосредственно перед едой медленно, небольшими глотками. При гастрите с повышенной секрецией желудочного сока, изжоге, отрыжке, язвенной болезни, хроническом колите со спазмами и диареей, заболеваниях печени и желчевыводящих путей целебную жидкость лучше пить через 1,5-2 ч после еды. При этом желательно, чтобы она была теплой: 40-50°C. При язвенной болезни из минералки нужно предварительно выпустить газ.

Хранить бутылки с минеральной водой следует в горизонтальном положении в темном месте, чтобы избежать попадания солнечных лучей. Закрытую герметично бутылку хранят при температуре от 0 до +35°C от 3 месяцев до года: конкретный срок устанавливается для различных вод индивидуально. Открытую минеральную воду следует держать в холодильнике не более 5 сут.

В последнее время минеральные воды становятся все более популярными. Они



прекрасно утоляют жажду, освежают и тонизируют. Но увлекаться такими водами все же не стоит, поскольку в состав каждой из них входит набор определенных химических элементов, которые могут принести пользу или вред.

В последнее время минеральные воды становятся все более популярными. Они прекрасно утоляют жажду, освежают и тонизируют. Но увлекаться такими водами все же не стоит, поскольку в состав каждой из них входит набор определенных химических элементов, которые могут принести пользу или вред.

В.Шалковская

Источник: Директор.-2009.-№5.-с.80-81.