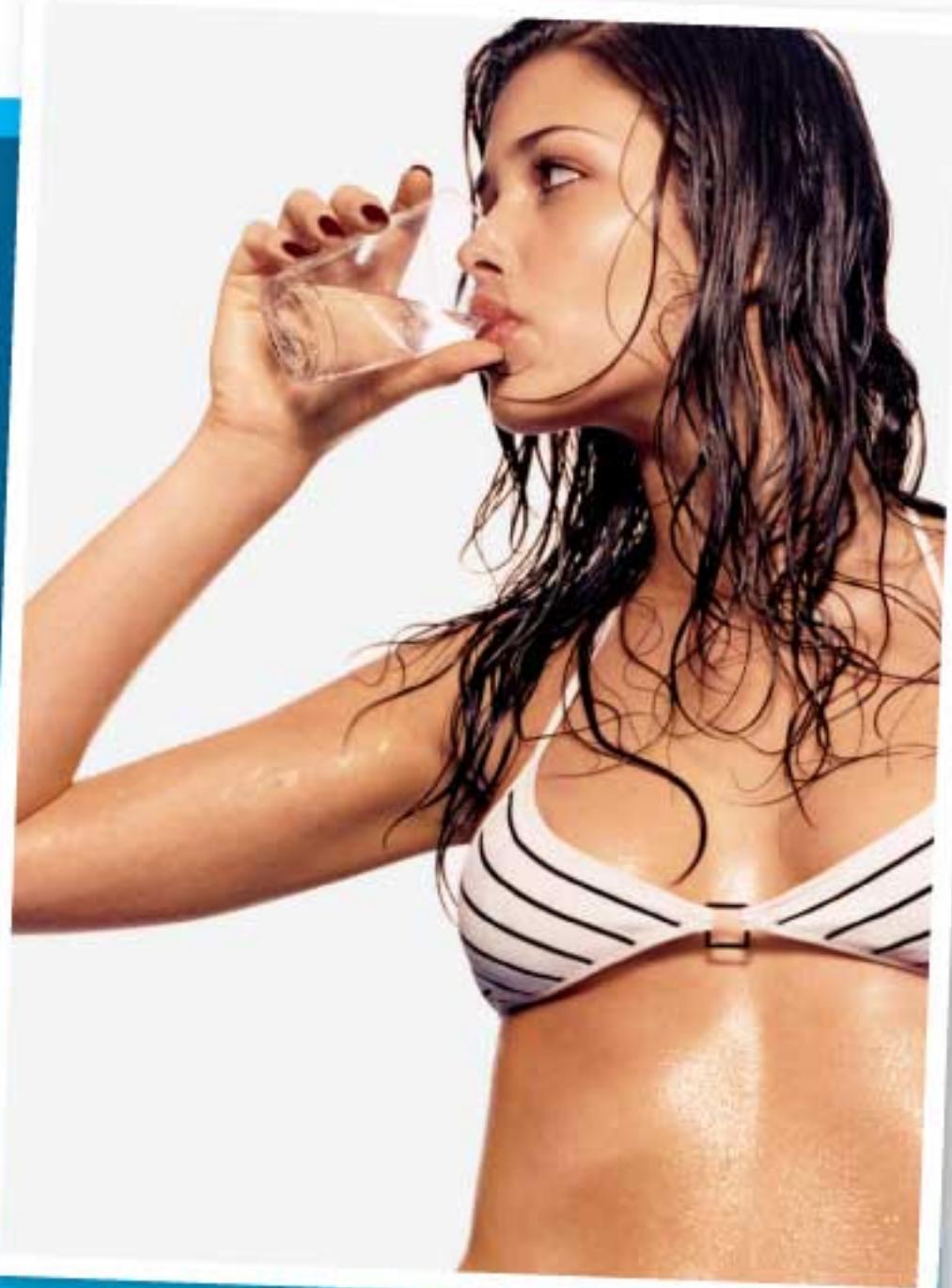


БУРЯ В СТАКАНЕ

Эксперты Glamour объясняют, чем отличается вода из крана, чайника и бутылок и когда, сколько и какой воды надо выпивать.



По данным Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, только около 20% проб воды из системы централизованного питьевого водоснабжения России соответствуют санитарно-эпидемиологическим нормам. О том, как очистить воду, сделать ее не только безвредной, но и максимально полезной для организма, Glamour рассказали генеральный директор Главного контрольно-испытательного центра питьевой воды Юрий Гончар и профессор Алла Погожева, врач высшей категории, заведующая отделением сердечно-сосудистой патологии Института питания РАМН.

ВОДОПРОВОДНАЯ ВОДА

1 В воде из-под крана зачастую превышены предельно допустимые концентрации железа и хлора. Хлор действительно убивает многие (далеко не все!) микробы, но, взаимодействуя с органическими веществами, образует далеко не безобидные соединения, которые еще и способны накапливаться в организме.

Обычная для средней полосы и юга России жесткая вода содержит избыток кальция и магния. Они создают дополнительную нагрузку на почки и могут стать причиной камнеобразования. К тому же жесткая вода ухудшает вкус чая и кофе и покрывает бытовую технику и посуду слоем накипи. Выход – фильтры-кувшины: в них вода сначала

проходит через тонкую сетку, освобождаясь от частичек ржавчины и других загрязнений, а затем – через слой, например, активированного угля. Главное – вовремя менять картриджи, иначе они забиваются и на них начинают размножаться бактерии: после такой очистки вода может оказаться даже более грязной, чем до.

КИПЯЧЕНАЯ ВОДА

2 Хлор – очень летучее вещество и при нагревании легко уходит из воды. Кипячение избавляет воду от хлора, сероводорода, делает ее более мягкой и убивает большинство болезнетворных микробов. Есть и минусы: меняется микроструктура воды, она становится невкусной, а если дать такой воде постоять, то очень скоро в ней снова поселятся бактерии. В этом случае пригодится «бабушкин метод» – серебряная ложка: металл останавливает размножение микробов. К сожалению, серебро – тяжелый металл, который накапливается в организме и даже может вызвать отравление. Можно порекомендовать прокипятить воду в открытой посуде, дать ей отстояться, слить нижнюю треть, а затем хранить то, что осталось, в холодильнике, но не слишком долго.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

3 По количеству содержащихся в ней солей и микроэлементов (натрия, магния, кальция, кремния, цинка и др.) минеральная вода делится на три вида: столовую – до 1 грамма на литр, лечебно-столовую – 1–10 г/л и лечебную – свыше 10 г/л. Лечебные воды нужно пить только по назначению врача и курсами не дольше месяца два раза в год – ведь постоянное употребление такой воды нарушает солевой баланс: страдают обменные процессы, почки, печень. Для тех, кто бесконтрольно пьет минералку, песок и камни в почках и скрип суставов – вполне реальная перспектива. В любом случае, выбирая минералку, лучше покупать природную воду с естественным балансом солей. О том, что перед вами настоящая, добывая из источника вода, которая не подвергалась никакой обработке, говорит надпись ГОСТ 13273-88, на этикетке также указывают название источника и номер скважины. На бутылке с искусственно минерализованной водой будет стоять пометка ТУ 9185.

ПИТЬЕВАЯ ВОДА

6 На бутылке с обычной питьевой водой должна стоять надпись ТУ 0131. Такая вода может быть взята откуда угодно – из водопровода, из артезианской скважины, даже из речки, но обязана подверг-

нуться серьезной очистке, а затем – обогащению минералами. Нужно различать воду первой категории – всего лишь безвредную для здоровья жидкость, и высшей – она является «физиологически полноценной», то есть

ДИСТИЛЛИРОВАННАЯ ВОДА

4 Вода – это не просто соединение H_2O , это сложный комплекс растворенных в ней веществ. И большая часть из них полезны. Ученые из НИИЭСиГОС РАМН доказали, что в литре питьевой воды должно содержаться не менее 30 мг кальция и 10 мг магния – иначе нарушаются водно-солевой баланс и даже повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Дистиллированная вода не дает никаких микроэлементов, а наоборот, выводит их из организма, поэтому пить ее постоянно

нельзя. Так что вместо мембранных фильтров, которые производят почти дистиллят, лучше использовать фильтры на основе природных сорбентов (шунгита, цеолита, диатомита). Они очищают воду не хуже активированного угля и добавят в нее минералов.

ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА

5 Газированная вода хорошо тонизирует и освежает, но в ней содержится углекислота, которая раздражает желудок, вызывает отрыжку и изжогу, поэтому много пить ее не стоит. А людям, страдающим гастритом, язвенной болезнью, острым панкреатитом и другими болезнями желудочно-кишечного тракта, она вообще может быть противопоказана. Не думайте, что, дав газировке постоять открытой полчаса, вы выпустите весь углекислый газ – на это нужно как минимум три дня.

КОГДА ПИТЬ НАДО

Американский врач Фирейдон Батманхелидж, автор книги «Вода для здоровья», объясняет: «В сутки нашему организму нужно около 4,5 л воды. Половину он получает с едой и в процессе окисления жиров, половину – с питьем. Выпивайте стакан воды до завтрака и потом пейте в течение всего дня с равными интервалами. Если вы занимаетесь спортом, вам нужно 0,5 л воды за пол-часа до тренировки и столько же после – за час интенсивных физических нагрузок вы можете потерять до 1,5 л жидкости».

КОГДА ПИТЬ НЕ НАДО

Диетолог Николай Сыч из Центра эстетической медицины советует: «Не пейте во время еды – так вы разбавляете желудочный сок и ухудшаете процесс пищеварения. Пить лучше за полчаса до еды и спустя два часа после». Профессор Алла Погожева, зав. отделением сердечно-сосудистой патологии Института питания РАМН, предстает: «Не пейте на ночь: это перегружает почки и приводит к задержке воды – вы проснетесь опухшими. Не стоит пить положенные 2,5 л в день при болезнях почек или сердца».