**Минеральная вода**

Минеральная вода - это вода, содержащая в своем составе растворённые соли, микроэлементы и биологически активные компоненты. Сегодня такая вода пользуется огромным спросом, и ее легко можно отыскать не только в аптеке, но и на полках супермаркета. К сожалению, не все понимают, что минеральная вода обладает определенными свойствами и не подходит для замены воды питьевой. При ее неправильном употреблении в лучшем случае излечения не наступает. А в худшем проблемы со здоровьем только усугубляются.

**В чем секрет натуральной минеральной воды**

Природная минеральная вода рождается под землей, проходит сложный путь через горные породы, фильтруется естественным образом, несколько раз меняет свою температуру и химический состав. В результате получается уникальный по своим свойствам напиток.

Он благотворно влияет на весь организм: укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи, волос и ногтей, регулирует работу ЖКТ и выделительной системы, укрепляет сердечно-сосудистую и нервную систему, омолаживает и оздоравливает. С минералкой худеют, занимаются спортом, восстанавливают силы и очищают организм. Но все это при одном условии: если минеральная вода грамотно подобрана специалистом и действительно подходит вам по составу. Вот почему так важно найти правильную, а главное – настоящую минеральную воду.

Минеральная вода может быть газированной природным способом или искусственно насыщенной углекислым газом. Это делается для того, чтобы сохранить полезные свойства воды на долгое время и не допустить попадания в бутылку кислорода. Тем, кто имеет проблемы с желудочно-кишечным трактом, с газированной водой стоит быть осторожнее: им противопоказаны напитки, насыщенные углекислым газом. Поэтому, прежде чем пить такую минералку, ее нужно налить в стакан и дать постоять несколько минут, чтобы газ вышел. Для здорового человека пить природную воду с газом невредно.

**Основные виды вод:** Обратите внимание, вид минеральной воды практически всегда указан на этикетке. Это важная информация, которую обязательно нужно изучить до покупки.

Вода, подходящая для ежедневного употребления, называется **столовая минеральная вода.** Ее можно пить по 2-4 стакана в день для общего оздоровления.

**Лечебно-столовая минеральная вода** может приниматься профилактическими курсами или при лечении некоторых заболеваний. В такой воде повышенное содержание биологически-активных компонентов, поэтому ее необходимо подбирать по составу под конкретную цель.

**Лечебная минеральная вода** назначается врачом при определенных заболеваниях, где крайне важным является подбор состава, времени приема, температуры воды и продолжительности времени ее употребления.

Минеральные воды классифицируют по содержащимся в них солям:

1. Бикарбонатная (**"Архыз"**). Рекомендуется людям, ведущим активный образ жизни, грудным детям и больным циститом. Вредна при гастритах.
2. Сульфатная (**"Ессентуки №20"**). Рекомендуется при проблемах с печенью, имеет легкий слабительный эффект. Противопоказана детям и подросткам, поскольку сульфаты могут мешать усвоению кальция, а значит - формированию костей. По этой же причине её не стоит пить дамам за 50, которые входят в группу риска заболевания остеопарозом.
3. Хлоридная (**"Ессентуки №4", "Аксу"**). Регулирует работу кишечника, желчных путей и печени. Вредна при повышенном давлении.
4. Магниевая (**"Нарзан", "Еринская"**). Помогает при запорах и стрессах, не рекомендуется гражданам, склонным к расстройствам желудка.
5. Фторная (**"Лазаревская", "Сочинская"**). Рекомендуется беременным, людям, страдающим остеопорозом. Противопоказана тем, у кого дома фторированная водопроводная вода.
6. Железистая (**"Марциальная", "Полюстровская"**). Показана при железодефицитной анемии. Противопоказана при язвенной болезни.
7. Кислая (**"Шмаковская"**). Рекомендуется при пониженной кислотности желудочного сока. Вредна при язве.
8. Натриевая (**"Смирновская", "Нарзан"**). Помогает при запорах и плохом пищеварении, не рекомендуется гипертоникам и тем, кому прописана низкосолевая диета.
9. Кальциевая (**"Смирновская", "Славяновская"**). Рекомендуется при непереносимости молока, беременным, детям и подросткам. Может снижать давление. Строгих противопоказаний не имеет.

Большинство минеральных вод содержат большой набор солей и поэтому принадлежат к нескольким классам одновременно. Например, "Смирновская" - натриево-кальциевая, "Нарзан" - натриево-магниевая и т.д. Кстати, готовить на "минералке", даже столовой, не надо - при кипячении соли дают осадок и могут образовывать соединения, которые организмом не усваиваются.

Химик-эксперт медицинской организации

Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в городе Новочебоксарске»

Орлянкова Т.И.