**Питьевой режим. Какая вода безопасна для питья.**

Питьевой режим - это наиболее рациональный порядок потребления воды в течение суток. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой обмен, создаёт благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Рекомендуется пить не менее 1,5-2 литров воды в день. При повышении температуры окружающего воздуха необходимо пить больше воды, так как организм в жаркую летнюю погоду очень быстро теряет жидкость, что требует своевременного пополнения ее запасов. Лучшим средством утоления жажды является вода или несладкий чай.

Вопрос о том, какую воду можно пить, актуален для большинства людей. Очень часто мы пьем воду, не задумываясь о ее происхождении. Тем не менее всегда нужно следить за тем, чтобы потребляемая жидкость была физически полноценной и полезной для здоровья.

*Какая же вода самая полезная для питья*? Если говорить о сырой, то мнения многих расходятся. Одни полагают, что лучше покупать бутилированную, другие спокойно пьют то, что бежит из-под крана.

Рассмотрим подробнее, какая вода лучше для питья:

**Водопроводная вода.** Ее предварительно очищают на предприятиях, которые занимаются подачей воды населению, до такой степени, чтобы она отвечала всем нормам, указанным в соответствующих документах. Но все же она является не лучшим выбором. Если другие варианты недоступны, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- практиковать кипячение;

- фильтровать;

- отстаивать не менее двух часов. Впрочем, этот способ не обеспечит защиты от вредных микроорганизмов и вредных химических веществ.

**Бутилированная вода -** неплохой выбор. Что это такое? Это сырая вода, которую предварительно промышленно очистили и расфасовали в бутыли. Она может быть первой и высшей категории.

Первая категория – это очищенная методом глубокой очистки водопроводная вода, взятая из поверхностных водоемов.

Высшая категория – очищенная с помощью щадящих методов, обеззараженная ультрафиолетом, из артезианской скважины.

Но прежде, чем покупать для всей семьи именно такую разновидность, нужно четко знать, что такое бутилированная вода и полезна ли она. При условии, что очистка была проведена правильно, ее польза неоспорима, и перед потреблением кипятить ее не нужно. Но в реальности, многие производители, пытаясь сэкономить, определенные этапы очищения проводят недобросовестно. Как следствие, часто продукт не настолько качественный, как об этом свидетельствуют аннотации на этикетке.

Чтобы определить, какая бутилированная вода самая лучшая, и выбрать хороший продукт, нужно учесть следующее:

- более надежной является компания-производитель, работающая на рынке длительное время;

- добросовестные производители используют качественную упаковку и этикетки;

- своеобразный «рейтинг» лучшей питьевой воды в бутылках можно узнать, пообщавшись с людьми – «народное» мнение тоже важно в качестве аргумента при выборе;

- чтобы полностью удостовериться в качестве продукта, его можно отнести в лабораторию и заказать проверку безопасности и качества.

**Родниковая вода**, польза или вред которой часто обсуждают, проходит природную очистку, пробиваясь сквозь несколько слоев почвы. В такой жидкости, как правило, нет вредных примесей и, к тому же она обогащается минералами, проходя сквозь почву.

Выбирая именно такую воду для детей и взрослых, нужно учитывать, что те родники, которые располагаются рядом с большими городами, трассами или промышленными предприятиями, в данном случае не подходят, так как они не являются чистыми и безопасными.

Но существует очень много родников, как широко известных в определенных регионах, так и небольших, но очень чистых, из которых берут воду, относящуюся по всем параметрам к высшей категории. Можно найти родниковую воду и в продаже – ее тоже фасуют и реализуют в бутылках. Но нередки случаи, когда вместо родниковой недобросовестными производителями фасуется обычная артезианская вода. Польза и вред ее уже описывались выше. Кроме соблюдения тех рекомендаций, которые уже были описаны, нужно следить за тем, чтобы на этикетке был указан родник, где брали содержимое емкости.

Тем, кто предпочитает самостоятельно набирать воду из родника, нужно обязательно следить за тем, чтобы тара всегда была чистой. Периодически нужно брать из источника пробы и проверять их в лаборатории.

**Минеральная вода.** Минеральная вода происходит из природных источников и содержит большое количество солей и микроэлементов из глубоких слоев почвы. Когда она проходит сквозь почву, постепенно происходит ее минерализация. Ее подразделяют на три группы в зависимости от содержания в ней солей:

- лечебная – с минерализацией более 8 г/л;

- лечебно-столовая – с минерализацией 1-8 г/л;

- столовая – с минерализацией меньше 1 г/л.

В том, чем полезна минеральная вода, и какая минеральная вода самая полезная, можно разобраться, узнав подробнее о каждой ее разновидности.

*Столовая.*

Ее можно пить без риска, так как она не оказывает активного воздействия на организм. Полезно пить такую минеральную воду тем, кто недавно перенес отравление, интоксикацию, острую кишечную инфекцию. Однако постоянно ее пить все же не рекомендуется. И полностью заменять минералкой обычную питьевую тоже нельзя ни в коем случае. Детям до 12 лет без назначения врача ее тоже давать не следует.

*Лечебная* *минеральная.*

Ее назначает специалист, обязательно определяя дозировку и период применения. Как и лекарственные препараты, у нее есть и показания, и противопоказания. Поэтому без назначения специалиста потреблять такую воду не следует.

*Лечебно-столовая.*

Такую минералку также назначает специалист. Но позже сам пациент может применять ее такими же курсами, придерживаясь ранее полученных рекомендаций.

**Фильтрованная вода.** В наше время фильтрованная вода потребляется очень широко, и во многих домах есть быстрые фильтры для очистки. Это наиболее экономный способ, чтобы получать качественную воду прямо из-под крана.

Подобрать лучший фильтр для питьевой воды поможет специалист. Можно приобрести проточный фильтр, который встраивают непосредственно в систему водопровода, а также мобильные фильтры кувшинного типа.

Но для того, чтобы получить наиболее оптимальный результат, сначала нужно провести анализ воды, поступающей из крана. Так как у каждого фильтра особенная основа очистки, необходимо понимать, какие именно нежелательные вещества есть в составе жидкости.

Получить «на выходе» безопасную и полезную жидкость можно, придерживаясь следующих условий:

- правильно подбирать фильтр, чтобы отфильтровать конкретные вещества;

- своевременно менять картриджи, в идеале не дожидаясь истечения того времени, которое указано производителем;

- время от времени проводить исследование проб в лаборатории, чтобы определить, помогает ли фильтрация.

**Колодезная вода.** В деревнях до сих пор часто пользуются колодцами. Но очень часто колодезная вода не является безопасной, и если ее проверить в лаборатории, то она не будет отвечать санитарным нормам. Часто в такой жидкости содержится большое количество нитратов, железа, сульфатов. А иногда в ней находят и патогенные микроорганизмы, опасные для здоровья.

Добывают такую воду из поверхностных водоносных слоев, которые сильно загрязняются сточными водами. В колодцы попадает и дождевая вода, еще больше ее загрязняющая. К тому же в колодцы часто попадает мусор, трупы птиц и животных. Поэтому говорить о безопасности и пользе такой воды, увы, не приходится.

Таким образом, необходимо следить за тем, чтобы вся семья потребляла только качественную и проверенную воду. Ведь от этого напрямую зависит здоровье и отличное самочувствие. Пейте чистую воду и будьте здоровы!

Согласовано:

Главный врач Филиала ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии

в Свердловской области

в Чкаловском районе города Екатеринбурга,

городе Полевской и Сысертском районе» Д.М.Шашмурин

*Исп:*

*Зав.отделм – врач по коммунальной гигиене*

*Коренник Наталья Владимировна;*

*Врач по общей гигиене*

*Урвачева Мария Ивановна*

*тел. (343) 210-94-51*