Автор: admin
31.10.2013 14:00 -

# Какую воду мы пьем?

Самое удивительное на свете вместилище воды – человек. Уж не помню точно, сколько именно процентов от общего веса составляет в нас вода, но без нее наш организм – «… и ни туды, и ни сюды».

Вода нам необходима, медики не устают об этом напоминать, предупреждая об опасности обезвоживания. Оказывается, потеря всего лишь пяти процентов воды грозит серьезными неприятностями, учащением пульса и даже повышением температуры тела. «Вялая» кожа, темный цвет мочи и периодические запоры свидетельствуют, что воды организму не хватает. Помочь ему можно, добавив в рацион побольше продуктов с высоким содержанием клетчатки и увеличив количество потребляемой жидкости.

Люди пьют не только воду, но и различные напитки. Некоторые из них утоляют жажду лучше, другие хуже. Мало кто обращает внимание, но чай, кофе, газированные напитки, вино и пиво обладают мочегонным эффектом, а значит, их употребление не помогает организму накопить нужное количество влаги.

Человеческие потребности в жидкости лучше всего удовлетворяет обычная чистая питьевая вода в объеме не менее двух литров в сутки. Она нормализует обмен веществ, питает клетки и помогает выводить токсины.

Упоминание слова «чистая» – не случайно. Показания статистики говорят о том, что в течение жизни «усредненный» гражданин выпивает 35 тонн воды. Если одноразово очистить такое ее количество, то объем отфильтрованной грязи и осадков составит около ста литров. Весь этот мусор накапливается в организме и влияет на состояние здоровья.

А какую воду мы обычно употребляем для питья? Самый близкий источник – водопровод. Вода в него попадает из открытых водоемов и подземных артезианских скважин.

По пути к водопроводному крану в квартире **вода из водохранилищ** проходит через стратегические (без всякого преувеличения) объекты – очистные сооружения и насосные станции. С экранов телевизоров и со страниц СМИ специалисты, занятые в этой отрасли, в один голос убеждают нас, что вода чистая и вполне пригодна для питья.

Даже если предположить, что это действительно так, все равно еще остаются ржавые трубы, не меняемые десятилетиями, и высокое содержание хлора, без которого обеззараживать воду в больших количествах специалисты по очистке не умеют.

**Вода из артезианских скважин**, полученная из подземных пластов, далеко не везде сразу годится к употреблению. Обычно ее приходится очищать и деминерализовывать, осаждая лишние соли и изменяя химический состав. После необходимой обработки полезного в такой воде остается мало.

Самый доступный способ «борьбы» с некачественной водой – **кипячение**. Частично оно решает проблему дезинфекции. При этом могут разрушаться полезные природные минеральные соединения. При уверенности в высоких микробиологических характеристиках воды лучше не доводить ее до кипения при приготовлении чая или кофе.

Распространяемые все шире **бытовые фильтры** – не панацея, но с очисткой водопроводной воды до приемлемого уровня вполне могут справиться. Если только выбирать фильтры не по критерию их стоимости и регулярно менять запаски – картриджи, никак не реже, чем рекомендуют производители.

**Бутилированная вода**, продаваемая в супермаркетах – самый простой способ обеспечить семью чистой водой. Покупая ее, обратите внимание на срок годности, под влиянием солнечных лучей и времени свойства воды изменяются. Еще один важный фактор – производитель. Махинаторов, желающих заработать легким способом достаточно, о них неоднократно сообщалось в сводках новостей.

Ну и самую чистую воду, идеально подходящую человеку по своему составу, можно найти в **природных родниках**. Если, конечно, вблизи нет каких-либо очистных сооружений, оживленных автомагистралей или промышленных предприятий.

Найти по-настоящему чистую воду горожанину непросто, но, приложив некоторые усилия, вполне возможно. Доброго здоровья и успехов.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник