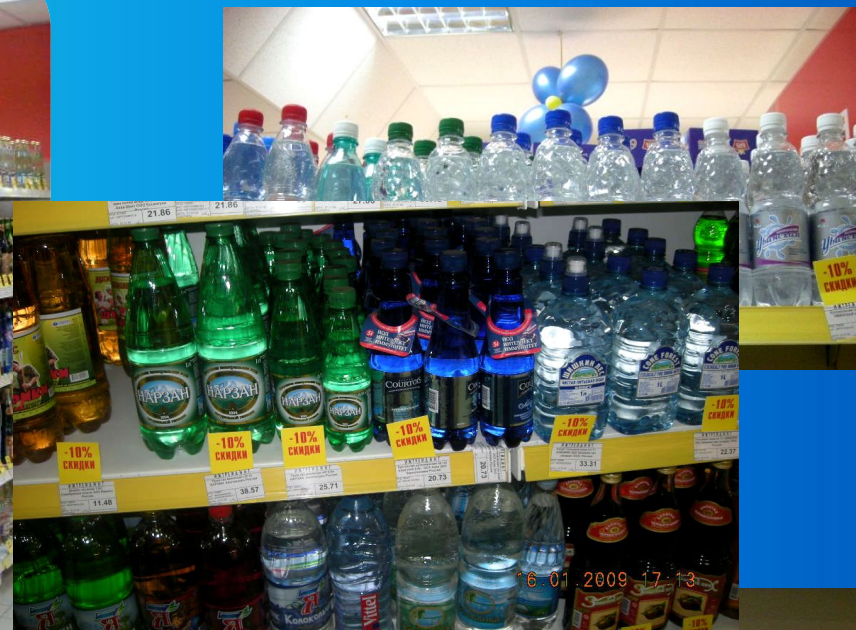




# КАК ВЫБИРАТЬ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ?



Минеральная вода - подземная вода,  
содержащая большое количество солей и  
газов.





Масштаб 1:20 000 000 (в 1 см 200 км)  
500 1000 1500 2000 2500 3000 3500 4000 4500 5000





# Минеральные источники Волгоградской области



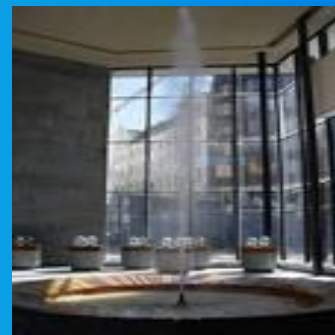
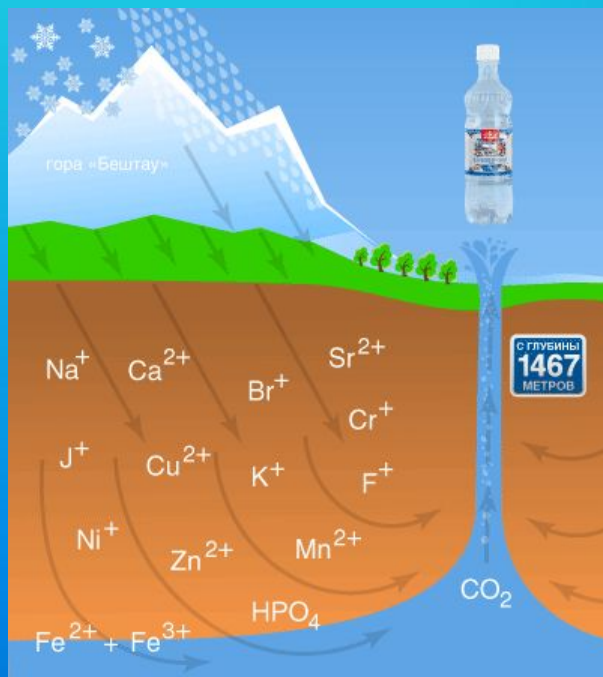
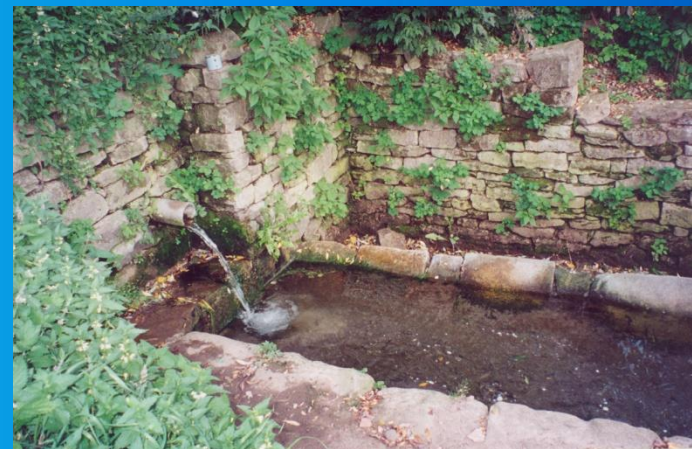
Кировский район Волгограда





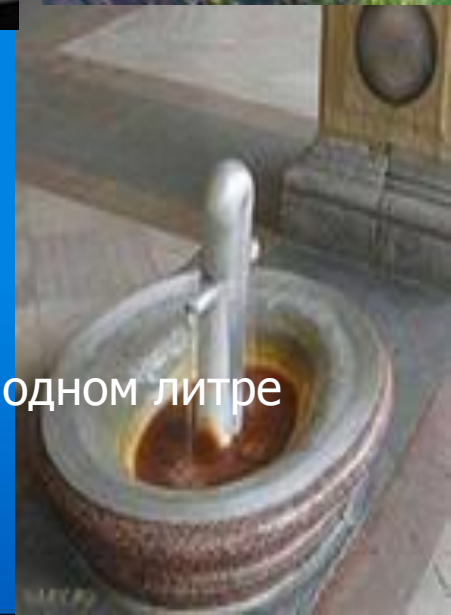


# Как появляется на свет минеральная вода ?



Минерализация – это количество веществ, растворённых в одном литре минеральной воды.[1]

Измеряется в  $\text{г/дм}^3$ ,  $\text{мг/дм}^3$ ,  $\text{г/л}$ .



# Классификация минеральной ВОДЫ

- По химическому составу

гидрокарбонатно  
й

сульфатной

хлоридной

смешанная



# По содержанию элементов

*Вода с кислородом*

Полезна такая вода при заболеваниях бронхо - легочной системы — хронических бронхитах

*Вода с серебром*

антиоксидан  
т  
обезврежива  
ет  
вредоносные  
организмы

*Вода с йодом*

Однако черпать йод лучше не из воды, а из натуральных источников (морской рыбы, морской капусты). Йод же в минеральной воде — неорганический и достаточно тяжело усваивается организмом

# Это нужно знать !

- Газировка хорошо утоляет жажду
- Газированная вода повышает кислотность желудка

Людам, имеющим заболевания верхних отделов пищеварительного тракта (гастриты, панкреатиты, холециститы и другие) газированную воду лучше исключить из своего рациона

- Храниться и продаваться лечебная минеральная вода должна в стеклянной таре.

Минеральная вода в прозрачных пластиковых бутылках является лечебной очень относительно.

- Сколько воды нужно пить в день, минеральной или обычной, зависит от человека и его рациона. Пить же воды надо столько, сколько хочется.



# Телеэкспертиза

# Как правильно употреблять минеральную воду

- **К лечебной минеральной воде нужно относиться точно так же, как и к лекарствам.**

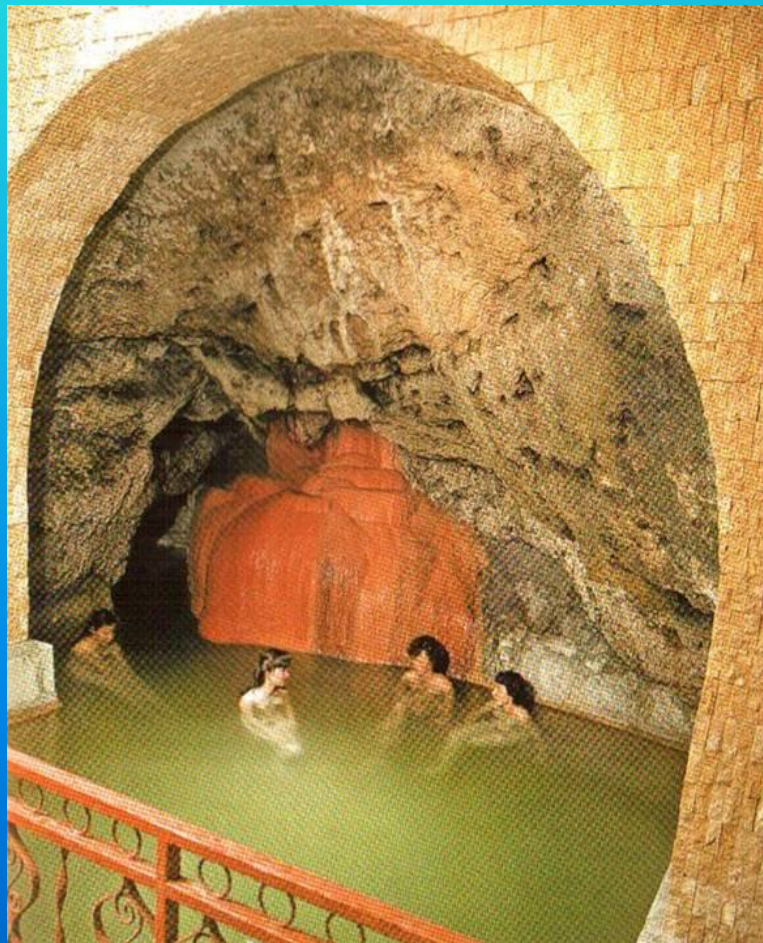
Если ее систематически пить, а она подобрана неправильно, можно навредить своему организму.

- **Основной фактор при выборе лечебной минеральной воды** — это кислотность желудка. При низкой кислотности показана хлоридная вода, при высокой — гидрокарбонатная вода. Смешанная минеральная вода, о которой говорили раньше, имеет более широкие показания, так как в ее состав входит много минеральных солей.
- Лечебная минеральная вода **максимально проявляет свои целебные свойства непосредственно у источника**, а сохраняет их только первые 2 часа. Чем дальше вода удаляется от источника, тем меньше этих свойств в ней сохраняется.

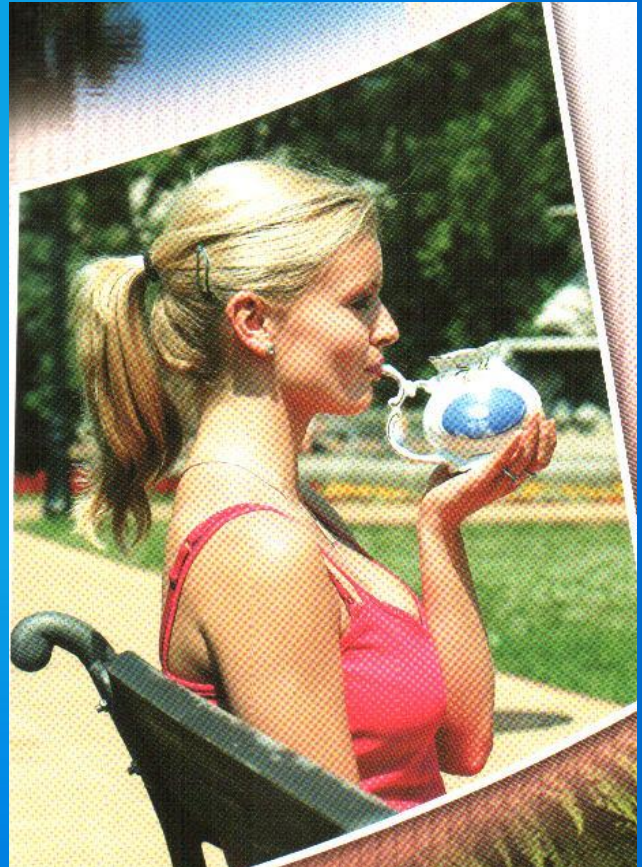
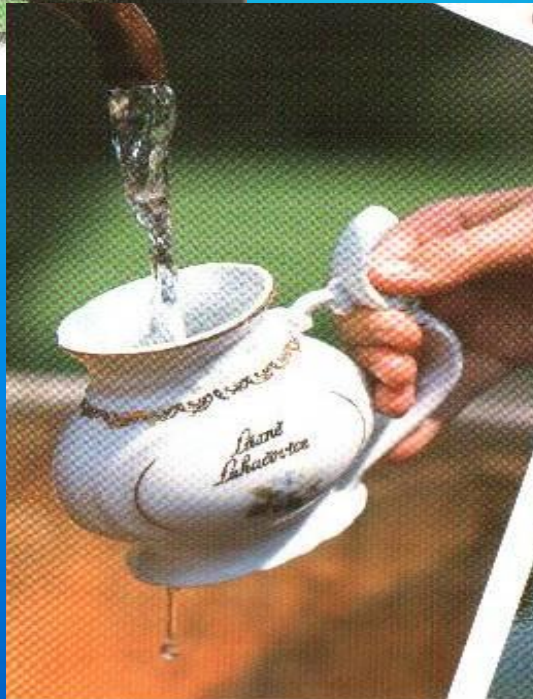
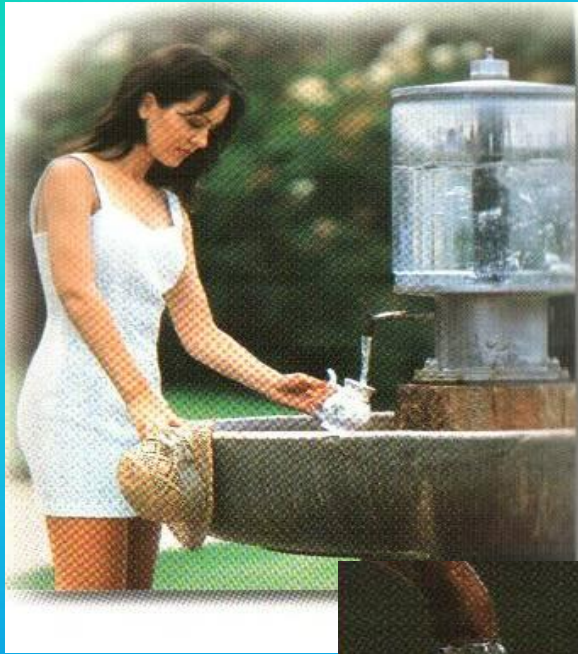


- Не стоит слепо ориентироваться на рекомендации по употреблению, приведенные на этикетке. **Прежде чем лечиться той или иной водой, нужно консультироваться с врачом** — такое лечение требует полного обследования и определенной диеты. Не спешите пить специализированную воду, купленную в магазине, да еще и в большом количестве. Потому как результат может быть кардинально противоположным.
- **Бесконтрольное употребление лечебной минеральной воды приводит к изменению кислотного баланса** организма и, вместо того, чтобы вылечиться, можно «заработать» себе еще одну проблему. Если вам очень захотелось оздоровиться в домашних условиях, не поленитесь — посоветуйтесь с гастроэнтерологом.

# ЛЕЧЕНИЕ МИНЕРАЛЬНЫМИ ВОДАМИ И ГРЯЗЯМИ















# Этикетка минеральной природной столовой воды должна содержать в себе следующую основную информацию:

- наименование расфасованной воды с указанием вида и группы минеральной воды (слово «минеральная» при указании вида обязательно);
- тип (газированная/негазированная);
- наименование или номер источника (может быть включено в наименование минеральной воды);
- наименование и местонахождение изготовителя, упаковщика, экспортера и импортера;
- номинальный объем воды (л);
- дата изготовления (розлива);
- химический состав (мг/дм<sup>3</sup>);
- общая минерализация (г/дм<sup>3</sup>);
- аналоги (гр/дм<sup>3</sup>) (Эта надпись на этикетке говорит об общем количестве растворенных в воде ионов и биологически активных элементов);
- условия хранения;
- срок годности;
- обозначение технических условий (Это информация о технических условиях для профессионалов. Если на бутылке надпись «ТУ 9185-...» (какой ряд цифр следует далее — не важно!) и указан номер скважины или наименование источника, то это настоящая природная минеральная питьевая столовая вода);
- информация о сертификации.



# СЕБРЯКОВСКАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

- Природа наделила недра Волгоградской области уникальными ресурсами. Одним из таких подземных сокровищ по праву можно назвать минеральную воду «Себряковская».
- «Минеральная питьевая лечебно-столовая вода “Себряковская” получена из скважин № 06683 и 06684, расположенных на окраине г. Михайловка Волгоградской области в долине реки Медведицы, с водоносного горизонта терригенных отложений верхнего мела.





# ЕССЕНТУКИ-17"

- Минеральная вода
- "Ессентуки-17"  
добывается с глубины до 1,5 км
- 
- Ессентукского месторождения.
- 
- Не имеет аналогов по вкусовым
- 
- качествам и целебному
- воздействию



# ЕРГЕНИНСКАЯ ВОДА



- Вода на вкус солёная с горьковатым привкусом, температура в независимости от сезона 10,6 градусов . Известно две скважины , водоносный слой которых находится на глубине от 20 до 90 метров. Так же разработана скважины №1и 2 «Горная поляна» Известны минеральные источники в Котовском и Жирновском районах – это соответственно скважины № 73 Ново-Коробковской площади и №12 Кленовского месторождения. Воды эти имеют хлорист-натриево-кальциево-магниевый состав и применяются в виде ванн.



# Экспертиза минеральной воды по этикеткам

Минерализация (г/л, мг/л, г/дм <sup>3</sup> , мг/дм <sup>3</sup> )	Столовая (не более 1 г на литр)	Лечебно- столовая (от 1 до 10 г на литр)_	Лечебная (более 10 г на литр)



# Составьте SMS своей маме



# Дегустация образцов минеральной воды

## Результаты голосования:

- 1 – 8 чел.
- 2 – 10 чел.! – лидер «народного голосования».
- 3 – 5 чел.)

# Домашнее задание

Составьте список образцов минеральной воды (3-5 примеров), которая может быть использована для:

- А) полоскания горла во время ангины;
- Б) лечения заболеваний нервной системы;
- В) лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.







# Как появляется на свет Можгинская минеральная вода?

