Вода, которую мы пьём

На вопрос «влияет ли качество воды, которую мы пьем, на здоровье?» - большинство ответит положительно. Как уберечь свой организм от неблагоприятных воздействий «плохой» воды. Одни покупают разнообразные фильтры и устройства, а другие уже очищенную и готовую к употребления воду.

Вода, которую мы пьём

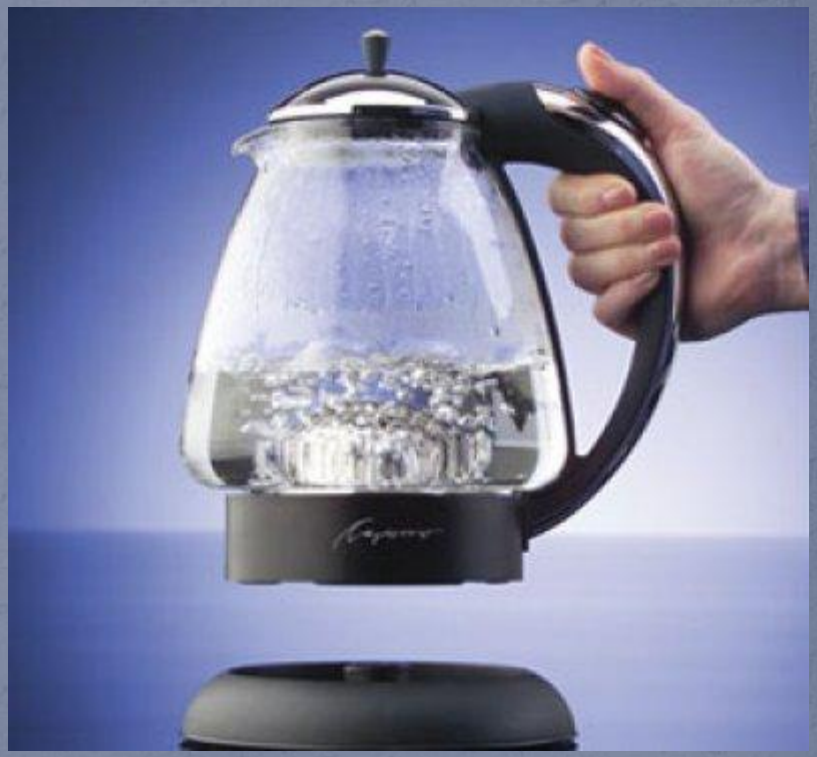
- Вода является основой жизнедеятельности человека, но мы знаем о ней, как это ни странно, довольно мало. Какая вода полезна нашему организму? Какая вредна? В последние годы ученые все чаще обращают внимание на зависимость между качеством питьевой воды и уровнем здоровья населения.

Вода, которую мы пьём

- До недавних пор жители крупных российских городов довольно спокойно относились к употреблению водопроводной воды, считая, что ее можно пить без опасений за свое здоровье. Однако при соединении хлора (на очистных станциях вода дезинфицируется с помощью хлора) с содержащимися в воде органическими веществами образуется целая гамма вредных канцерогенных и токсических соединений, в частности опаснейшие яды - диоксиды. Попадая в желудок, растворенный в воде хлор уничтожает наряду с патогенной и здоровую микрофлору, что приводит к дисбактериозу, поэтому пить сырую воду из-под крана нельзя.

Вода, которую мы пьём

- Многие успокаивают себя, думая, что достаточно прокипятить воду, чтобы сделать ее безопасной для организма. Однако это не совсем так. Кипячение воды убивает болезнетворные микробы, но не решает всей проблемы очищения воды, а в каком-то смысле только усугубляет эту проблему. При длительном кипячении воды соединения хлора образуют канцерогенные вещества, и чем дольше кипит вода, тем она опаснее. Кроме того, нужно учесть, что содержащиеся в воде неорганические соединения в процессе кипячения не разлагаются, происходит концентрация солей тяжелых металлов и нитратов, что может вызвать гипертонию, ухудшение зрения и другие болезни.



Водоочистка

- Водоочистка предназначена для того, чтобы удалить из воды, как болезнетворные организмы, так и вредные химические вещества. Кроме того, водоочистка воздействует на вкусовые свойства воды, делает жидкость приятной на вкус. Традиционно для оценки чистоты воды в водном объекте или в источнике водоснабжения, если речь идет о получении воды для питья, используются физические, химические и санитарно-бактериологические показатели. К физическим показателям чистой воды относят температуру, запахи и привкусы, цветность и мутность. Химические показатели характеризуют химический состав воды. Обычно к числу химических показателей относят жесткость воды (pH), минерализацию (содержание растворенных солей), а также содержание главных ионов. К санитарно-бактериологическим показателям относят общую бактериальную загрязненность воды и загрязненность её кишечной палочкой, содержание в воде токсичных и радиоактивных микрокомпонентов.

Водоочистка

- Но не во всех регионах водоочистка осуществляется одинаковым образом, поскольку в различных местностях в воде содержатся различные химические вещества. В зависимости от степени загрязнения водного объекта и назначения воды предъявляются и дополнительные требования к её качеству. Однако существует набор типичных процедур, используемых в системах водоочистки и последовательность, в которой используются эти процедуры. В практике водоснабжения населенных пунктов водой питьевого качества наиболее распространенными процессами водоочистки являются осветление и обеззараживание

Водоочистка

Помимо этого существуют специальные способы улучшения качества воды:

- • умягчение воды (устранение катионов жесткости воды);
- • обессоливание воды (снижение общей минерализации воды);
- • обезжелезивание воды (снижение концентрации солей железа в воде);
- • дегазация воды (удаление растворенных в воде газов);
- • обезвреживание воды (удаление ядовитых веществ из воды);
- • дезактивация воды (водоочистка от радиоактивных загрязнений).

Водоочистка

Из всех вышеописанных способов водоочистки в нашей стране широко используется при подаче воды через водопровод в населенные пункты лишь осветление и обеззараживание воды.

Два выхода: либо покупать очищенную воду, либо очищать ее самим, например, с помощью фильтров.

- Способы очистки воды зависят от того, где вы хотите использовать фильтр, т. к. приборы для очистки водопроводной воды в городской квартире будут отличаться от приборов для очистки воды из скважин в загородном доме или на даче. Бытовые фильтры различаются как по принципу действия, так и по конструктивному исполнению.

Водоочистка

- Простые способы очистки воды.

- • Слив застоявшейся воды. Воду для питья лучше набирать впрок в количестве 5 -10 литров вечером, когда вода не застаивается в трубах.
- • Отстаивание воды. Воде, набранной вечером, необходимо дать отстоятся за ночь – лучше всего в закрытой стеклянной, керамической или эмалированной емкости (но не в алюминиевой или стальной). Сливается нижняя треть объема воды (через трубку), в которую за время отстаивания опустились примеси тяжелых металлов.
- • Кипячение воды. Кипячение убивает микроорганизмы, и одновременно с паром из воды уходит практически вся хлорорганика. Кипятить воду необходимо в течении всего 5-7 минут в емкости без крышки. Хранить таким образом обработанную воду необходимо в закрытой посуде и, желательно в холодильнике.

Покупная питьевая вода.

- Вместо водопроводной в качестве питьевой все чаще начинают использовать воду в пластиковых бутылках. Еще недавно такая вода казалась излишней роскошью, но с каждым годом число потребителей ее возрастает. Сдерживающими факторами на этом пути являются отсутствие знаний о низком качестве водопроводной воды и довольно слабая покупательная способность российского населения.

Читаем этикетку.

- Для того чтобы, покупая воду в бутылках, выбрать натуральную, нужно научиться читать этикетку. Именно читать, а не рассматривать рисунки на ней, потому что это может привести к недоразумению. Например, если на этикетке изображены горы и ледники, это вовсе не означает, что перед вами природная вода, добытая в горной местности. Такая вода может разливаться из городского водопровода…

- На этикетке обязательно указывается номер технических условий (ТУ) продукции, присваиваемый государственными органами контроля качества. Необходимую информацию несут первые четыре цифры.

- Если указано ТУ 0131-…, то это означает, что вода, подверглась химической очистке (фильтрации, очистке, умягчению, обогащению минералами). Она изменила свой природный минеральный состав, но при этом должна отвечать всем санитарно-гигиеническим нормам, предусмотренным для питьевой воды.

Читаем этикетку.

- Если на этикетке маркировка ТУ 9185-… и указан номер скважины или наименование источника, то это свидетельство природного происхождения минеральной воды, полученной из конкретной скважины или естественного источника. Это столовая минеральная вода, которая подверглась только механической очистке без применения технологических методов умягчения, обогащения и т.п. Все природные свойства остались без изменения, поскольку состав воды, содержащейся в недрах и в бутылке, один и тот же.

- Надпись ГОСТ 13273-88 означает лечебно-столовую и лечебную минеральную воду, добываемую из источника, расположенного, как правило, в курортной местности. Ионный состав, по которому минеральные воды делятся на гидрокарбонатные, сульфатные, хлоридные, натриевые, кальциевые, магниевые и комбинированные (например, хлоридно-сульфатные, гидрокарбонатно-хлоридные и др.), обязательно указывается на этикетке лечебно-столовых и лечебных вод, но не всегда на этикетке столовых минеральных вод.

В ЛЕТНЮЮ ЖАРУ

- 10 причин пить больше воды
- Испытывая жажду, человечество на протяжении многих столетий утоляло ее при помощи обыкновенной питьевой воды. Но не все так просто в современном мире, которым правят газированные напитки, алкоголь и кофеин. "Запивая" ими свою жажду, мы забываем о том, что обычная питьевая вода не только полезна, но и жизненно необходима организму. Многие даже не подозревают, насколько важна вода для здоровья, красоты и фигуры.

КАЧЕСТВЕННАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА

- Улучшает и омолаживает кожу
- Выводит токсины из организма
- Снижает риск сердечного приступа
- Является "смазкой" для суставов и мышц
- Восстанавливает энергию
- Поддерживает пищеварительную систему
- Уменьшает риск заболеваний и инфекций
- Регулирует температуру тела
- Сжигает жир и "лепит" новые мышцы
- Улучшает общее самочувствие

- Вода — важная часть нашей жизни. Старайтесь пить больше воды до, во время и после физических нагрузок, в жаркие дни, при низкой влажности, находясь на большой высоте над уровнем моря, испытывая приступ тошноты, диареи, при повышении температуры тела. Однако важно помнить, что организм способен усваивать примерно 120 миллилитров воды каждые 10 минут, так что не перестарайтесь.

H_2O