

Природная аптека

**Минералкой наполняют ванны, обливаются, используют для полосканий и ингаляций, но чаще всего её пьют.**

## Немного истории

История «минералки» берёт своё начало в незапамятные времена, ещё в сохранившихся памятниках Месопотамии появляются первые упоминания о «подземных водах».

В России добыча этого целебного напитка впервые начинается по указу Петра I и, как и в Европе, набирает силу к середине позапрошлого столетия. В СССР особенно распространены были добываемые на Кавказе «Ессентуки» и «Нарзан». На данный момент производство этих удивительных жидкостей ушло далеко вперед.

## Классификация

По содержанию минеральных веществ: столовые – которые можно пить сколько угодно; лечебно-столовые – годятся, когда просто хочется пить и если здоровье подправить нужно. Обычно такие воды прописывает врач, но их можно использовать как столовые с одной оговоркой – не систематически; лечебные – это уже лекарство, которое требует рекомендации врача. Да и по вкусу она такая, что просто так пить её не захочешь. На организм человека эти воды оказывают сильное воздействие. Их пьют в строго оговоренном количестве – столовая, а то и чайная ложка в день; воды бальнеологического назначения для наружного применения – для ванн.

По температуре: холодные – менее 20°C; тёплые – 21–36°C; горячие – 37–42°C; очень горячие – выше 42°C; высокотермальные – более 90°C.

Газовый состав и наличие специфических элементов: углекислые – кислые, сульфидные – сероводородные, бромистые, йодистые, мышьяковистые, радоновые минеральные воды.

По ионному составу: бикарбонатная, сульфатная, хлоридная, магниевая, фторная, железистая, кислая, натриевая воды.

## Чем отличается минеральная вода

### ОТ АРТЕЗИАНСКОЙ

Вода, которую добывают из артезианской скважины, называется артезианской. Артезианская вода может быть минеральной и наоборот. Они отличаются по показателю минерализации. Источником артезианской воды являются подземные воды, которые заключены между слоями водоупорных горных пород. Глубина их залегания может достигать сотен метров. Эти воды находятся под гидравлическим давлением. Вода, добытая из артезианской скважины, представляет собой ценный природный ресурс. Её можно употреблять в первозданном виде в случае предельно допустимого значения минерализации.

### ОТ ГАЗИРОВАННОЙ

Газированной называют воду, которая содержит в своём составе углекислый газ. Любую воду, в том числе минеральную, можно сделать газированной. Для этого жидкость насыщают углекислым газом.

### ОТ ОБЫЧНОЙ

Обычная пресная вода, в отличие от минеральной, не содержит химических микроэлементов и биологически активных компонентов. Однако обычную воду можно сделать минеральной. С этой целью на специализированных предприятиях её насыщают минеральными веществами и химическими микроэлементами.

# Лечебная сила минералки

Минеральная вода – атрибут здорового образа жизни и действенное лекарственное средство

## Природная и искусственная

Минеральная вода – напиток, содержащий в своём составе растворённые соли, микроэлементы и ряд биологически активных компонентов. Магний, кальций, калий, селен, фтор, железо, сульфаты – это полезные для организма вещества, что есть в качественной минеральной воде. Именно они дают напитку тот уникальный чуть солоноватый вкус.

Но не всякую воду с микроэлементами в составе можно назвать минеральной. Напитки, которые представлены в продаже, разделяют на природные и подготовленные. И между двумя этими видами есть весомые различия.

Природная минеральная вода добывается из подземных источников и не подвергается химической обработке. Такая технология производства помогает сохранить в готовом продукте состав, который «продумала» сама природа. При добыче воды соблюдается крайняя осторожность, чтобы сохранить все физические и химические свойства жидкости. Разливается она неподалёку от скважины.

Подготовленная минеральная вода подвергается неким внешним изменениям своей природной структуры. Это могут быть самые разные манипуляции технологов – искусственная минерализация и деминерализация, введение витаминов, обработка ультрафиолетом, химическая очистка. Получается, что в минеральную можно превратить самую обычную водопроводную воду. Чем и пользуются многие производители газировок. Небольшое количество искусственно добавленных солей в жидкость даст возможность указать на этикетке бутылки, что это полезная минеральная вода. На самом деле такой напиток имеет мало общего с продукцией, добытой непосредственно из скважин.

## Состав и калорийность

В 100 мл минеральной воды содержится всего 0,1 ккал. Белки и жиры отсутствуют, содержание углеводов составляет 0,1 г.

Ценность минеральной воды обусловлена богатым химическим составом, который представлен следующими компонентами: натрий, магний, сера, калий, кальций, кремний, алюминий, бор, хлор, стронций, фтор, титан.

## Польза

Минеральная вода нормализует выработку желудочного сока и повышает его кислотность. После употребления воды, обогащённой минералами, повышается активность ферментов, в результате чего налаживается работа желудочно-кишечного тракта. Употребление такой воды восстанавливает щелочной баланс и насыщает организм необходимыми для его нормального функционирования микроэлементами и солями. Целебная жидкость предотвращает вымывание кальция. Способствует оттоку желчи и является профилактическим средством от желчно-каменной болезни. Употребление минералки восстанавливает двигательную активность кишечника. Лечебный напиток насыщает клетки организма кислородом и ускоряет процесс кровоснабжения.

Польза минеральной воды с газом восстанавливает выработку необходимых для пищеварения ферментов, оказывает благотворное влияние на работу кишечника, поддерживает необходимый для организма щелочной баланс, не вымывает кальций из организма, повышает кислотность желудочного сока и ускоряет его выработку, обладает желчегонным воздействием, насыщает организм солями и важными микроэле-

ментами. Употреблять минеральную газированную воду следует с максимальной осторожностью. Особенно это касается жидкости, обогащённой газами в условиях промышленного производства. Такой напиток, помимо целебных компонентов, содержит высокую концентрацию углекислоты. Поэтому бесконтрольное употребление газированной воды может вызвать такие неприятные симптомы, как отрыжка и вздутие живота. Употребление газированного напитка противопоказано при повышенной кислотности желудочного сока. Перед употреблением минеральной газированной воды необходима консультация специалиста.

## При похудении

Во время диеты организм теряет не только лишние килограммы, но и полезные вещества, недостаток которых можно восполнить с помощью употребления минеральной воды. Кроме того, употребление жидкости, содержащей соли минералов, способствует позитивным изменениям в организме, которые помогут скорректировать фигуру: улучшают обмен веществ, выводят лишнюю жидкость из организма, нормализуют работу пищеварительной системы и кишечника, снижают аппетит.

Столовые воды можно пить ежедневно по 500 мл в сутки. Специалисты не рекомендуют при этом отказываться от обычной

питьевой воды. Приём лечебно-столовых и лечебных вод необходимо начинать после консультации с гастроэнтерологом.

## В медицине

Минеральная вода показана: при сахарном диабете, при панкреатите, при гастрите, для кишечника, при подагре, при колите, для печени, при холестите, от кашля, при отравлении.

## В косметологии

Минералка применяется для масок лица и ухода за волосами.

## В кулинарии

Её часто используют при изготовлении выпечки и в качестве маринада.

## Вред и противопоказания

Несмотря на все достоинства, присущие минеральной воде, бесконтрольный приём целебной жидкости может нанести организму вред. Минеральная вода, смешанная с алкоголем, может стать причиной сильнейшего расстройства пищеварительной системы. Употребление чрезмерно охлаждённой минеральной воды способствует развитию язвенной болезни желудка. Большое количество напитка ускоряет процесс образования камней в почках, нарушает обмен веществ и вызывает необратимые последствия.

**Лечебная и лечебно-столовая минеральная вода противопоказана беременным и кормящим женщинам, грудным детям**



Норму лечебно-столовой и лечебной воды может определить только гастроэнтеролог

© Андрей Серебряков

## Как выбрать и хранить

Выбор необходимо делать на минеральной воде в стеклянной бутылке. Она отличается наиболее высокой стоимостью, но при этом в большей степени сохраняет свои целебные свойства. Этикетка товара должна содержать информацию о составе, источнике, минерализации напитка, сроках хранения и дате разлива.

Минеральную воду рекомендуется хранить в тёмном помещении при температуре воздуха, не превышающей 15 градусов. В стеклянной бутылке минеральная вода хранится в течение одного года.

## Как правильно пить

Минеральную воду рекомендуется пить за сорок минут до приёма пищи или через час после окончания трапезы. Воду рекомендуется подогреть до комнатной температуры, так как охлаждённый напиток может нарушить работу желудочно-кишечного тракта. Употреблять минеральную воду стоит не дольше недели, при необходимости врач может увеличить срок терапии до 14 дней.

## Дневная норма

Минеральную воду не стоит употреблять в неограниченном количестве. Её принимают в большинстве случаев для лечебных или профилактических целей. Поэтому, прежде чем включить её в рацион, необходимо пройти обследование и проконсультироваться со специалистом. В прошлом целебную жидкость можно было приобрести только в аптеке. В настоящее время минеральная вода продаётся в каждом продуктовом магазине.

Любям, занимающимся спортом или тяжёлой физической работой, допустимо ежедневное употребление лечебного напитка. Это связано с тем, что во время их деятельности выделяется повышенное количество пота, с которым организм теряет важные компоненты. Восстановить их баланс можно с помощью употребления минеральной воды природного происхождения.

Специалисты рекомендуют выпивать ежедневно не более 500 мл минеральной воды с пониженным показателем степени минерализации в случае отсутствия проблем с пищеварительной системой и почками.