

Вода является важнейшим элементом биосферы – без воды невозможно существование человека, растений и животных. В среднем организм взрослого человека состоит из воды на 65%. Самое большое ее количество сосредоточено в плазме крови – до 85%, в мозгу – до 75%, в почках – до 83%, в печени – до 70%. Ни одна биохимическая реакция в организме не может пройти без участия воды.



В результате недостаточного ее поступления происходит нарушение функций пищеварительной, выделительной и костно-мышечной систем, а также страдают клетки головного мозга. Поэтому ежедневно взрослый человек должен выпивать 2-2,5 литра воды высокого качества, для детей возрастом от 7 до 12 лет суточная норма составляет 1,6 -2 литра. Очень удобно заказывать питьевую воду в 5 литровых бутылках по низкой цене.

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.1.4.1116-02 питьевую бутилированную воду подразделяют на две категории качества:

- Первая категория – это вода из водопроводной сети, а также подземных источников, которая подвергается глубокой очистке на фильтрах обратного осмоса. В устройствах такого типа используется мембрана с размером пор 0,00001 мкм, которая позволяет очистить воду на молекулярном уровне. В процессе фильтрации из нее удаляются как вредные, так и полезные вещества, поэтому полученный фильтрат дополнительно минерализуют.
- Высшая категория – это физиологически полноценная вода, которая содержит природный комплекс макро- и микроэлементов, необходимых для человеческого организма. Добытая из глубокозалегающих артезианских скважин, она не требует такой основательной очистки, как вода первой категории, что позволяет сохранить ее

структуру и исходный минеральный состав. Такая вода надежно защищена от химических и биологических отходов, а поэтому содержание токсических веществ в ней значительно ниже по сравнению с первой категорией: нитритов (NO₂) – меньше в 95-100 раз, свинца (Pb) – меньше в 2 раза, соединений брома (Br) – меньше в 15-20 раз, нитратов (NO₃) - меньше в 4-6 раз, соединений хлора (Cl) – меньше в 60 раз. В среднем вода высшей категории содержит магний (Mg) 5-50 мг/л, фторид-ионы (F) 0,6-1,2 мг/л, йодид-ионы (I) - 0,04-0,06 мг/л, кальций (Ca) 25-80 мг/л, бикарбонаты (HCO₃) 30-400 мг/л, калий (K) 2-20 мг/л.

Поэтому Минздрав России рекомендует высшую категорию к употреблению детям старше трех лет, беременным и кормящим грудью женщинам, а также людям, ведущим активный образ жизни.

Статью подготовил коллектив сайта www.divo.ru - вода в 5 литровых бутылках!