

Что нужно знать о воде, которую Вы пьёте?



Так как я с друзьями уже более 25 лет являюсь страстным поклонником ловли хариуса в горных речках, нами было замечено одно самое необычное явление происходящее с нами во время этих вояжей, повторяющееся с завидным постоянством. Стоило кому-либо из нас хотя бы один раз попить воды из горной речки, то дальше уже остановиться было уже невозможно (или прекратить её пить требовало огромных усилий). Организм постоянно требовал ещё и ещё... и это порой было похоже на паранойю. Казалось, чем больше пьёшь, тем сильнее жажда.

Размышляя над этим феноменом, я всё больше убеждался, что возможный ответ на такое поведение нашего организма заключается в следующем.

Так как вода горных речек - это чистейшее порождение природы, то и наш организм "узнав" в ней своего "лучшего друга" тут же принимается замещать ту нашу "повседневную" воду в теле на лучшую, требуя всё большего

(жизненно необходимого) количества этого природного эликсира для нормального функционирования.

И именно по этой причине простые блюда, приготовленные там на этой воде вкусны невероятно. Даже чай из низкосортных пакетиков оказывается достойным напитком.

Что ж...

Вода - колыбель жизни, она сама жизнь...

В нашей жизни от воды зависит слишком многое, чтобы относиться к ней просто как к жидкости, с которой мы имеем дело постоянно. Представление о воде как об уникальном энергетическом напитке, который не только утоляет жажду, но и омолаживает, оздоравливает, сформировалось в древние времена, а подтверждение этому - множество сказок и легенд о "живой" и "мертвой" воде, об удивительных "молодильных" источниках... Селились наши предки к воде поближе (реке, озеру или подземному-ключу).

Сегодня такой необходимости нет, наоборот, технический прогресс дает возможность приблизить источники воды к человеку (с помощью артезианских скважин или водопровода). С недавних пор мы можем купить качественную воду в пластиковой таре в ближайшем магазине. Однако большой выбор порождает и большую путаницу. Попробуем разобраться, какая вода встречается на нашем пути и какую следует выбрать, чтобы получить максимум пользы... и удовольствия тоже.

Такая разная питьевая вода

"Мы есть то, что мы пьем" - известное изречение можно так перефразировать, и это будет справедливо. Ведь наш организм почти на 80% состоит из воды, именно в водной среде протекают многочисленные химические реакции, лежащие в основе нашей жизнедеятельности. И то, какую воду мы "вольем" в себя, на самом деле очень важно.

Какой же должна быть идеальная вода для ежедневного употребления?

Под определение "питьевая вода" попадает любого происхождения вода, которая по своей безопасности и вкусовым качествам годится для

каждодневного употребления без угрозы здоровью. Однако вода воде рознь. На сегодняшний день питьевой считается вода из подземных источников (скважины, бюветы), системы центрального водоснабжения (проще говоря из-под крана), а также бутилированная или упакованная, которая продается в магазинах.

Самый простой вариант - пить водопроводную воду. Она отвечает требованиям специального ГОСТА и гарантированно безопасна, за ее качеством следят санитарные службы. Но при этом медики категорически против употребления такой воды в "сыром" виде.

Поскольку в нашей стране состояние водопроводных сетей, мягко говоря, оставляет желать лучшего. Зачастую эта вода излишне жесткая (в ней слишком много растворенных солей кальция и магния). Она плохо усваивается организмом, и приготовленные на такой воде блюда трудно назвать качественными, так как при высоких температурах соли кальция образуют с белками пищевых продуктов нерастворимые соединения.

Водопроводная вода может содержать большое количество железа, что делает ее аллергенной, или же натрия и калия. Еще она частенько "благоухает" хлором. Санитарные службы хлорируют ее для уничтожения вредных микроорганизмов, чтобы, пройдя долгий путь по ржавым трубам, на "выходе" вода была бактериологически безопасной. Когда она немного "отстоится", запах хлора выветрится, но все же не слишком приятно всякий раз утолять жажду "коктейлем" из воды с кусочками ржавчины, песка и нитратов.

Правда, использование различных фильтров для очистки способно существенно улучшить качество водопроводной воды. К выбору этого "помощника" нужно подходить ответственно.

Вид фильтрующего элемента - главный фактор, определяющий качество очищенной воды. Во многих фильтрах эту роль выполняют ионообменные смолы и активированный уголь. Однако результаты тестирования свидетельствуют, что ионообменные смолы не так уж безопасны.

Например, фильтры "Brita", созданные по такому принципу, заметно снижают жесткость воды, но при этом... значительно увеличивают содержание солей калия и натрия (это достаточно вредно, особенно для детей).

Кроме того, фильтр должен работать постоянно и бесперебойно. Стоит ему "отдохнуть" какое-то время (достаточно двух суток, скажем, когда семья

выехала в выходные на дачу), чтобы на картридже "завелась" своя бактериологическая микрофлора.

В общем, для различных хозяйственных нужд (чистки зубов, купания) водопроводная вода вполне подойдет. Но для утоления жажды лучше выбрать что-то другое.

Возможно, стоит остановить свой выбор на воде из бювета?

"Подземная", чистая, без хлора... Пользуется неизменной популярностью у народа - с утра заботливые хозяйки спешат с канистрами к городскому источнику.

Специалисты, между тем, предупреждают, что излишне идеализировать качество бюветной воды не стоит. Оказывается, показатели качества воды из бювета нестабильны - она не проходит водоподготовку, как водопроводная, а контроль ее химического и микробиологического состава проводится нерегулярно.

К тому же микробиологическая среда бюветной воды меняется, например, с изменением температуры - при потеплении микроорганизмы размножаются быстрее. Ведь такая вода хранится в резервуаре, расположенном под источником, и она может застояться (скажем, за ночь).

Еще один важный момент: поскольку это вода городская, то и различные загрязнения (промышленные, бытовые) проникают в нее достаточно легко и очень быстро. Помыл, скажем, сосед машину во дворе - значит, вскоре в бюветной воде можно будет легко "вычислить" остатки этого моющего раствора.

Так что же пить, в самом деле?

Проблема дефицита природной питьевой воды актуальна для большинства стран. И желание потребителей получать действительно качественную и безопасную питьевую воду понятно. Поэтому на рынке появилась бутилированная вода.

У нее разный состав, она подходит для питья без какой-либо дополнительной обработки. Кроме того, такая вода не содержит химических добавок и подсластителей.

Требования, выдвигаемые к бутилированной в воде приближены к стандартам ЕС, и злостных фальсификаторов этого продукта у нас пока что держат под контролем.

Но как выбрать именно такую воду, которая вам нужна?

От разнообразия, представленного в магазине, просто глаза разбегаются. А надписи на этикетках сбивают с толку еще больше: что значит "подготовленная" вода или "обогащенная"?

Минеральная тоже бывает разная: столовая, лечебная...

Так..., давайте-ка попробуем разобраться во всех этих премудростях.



Особенности "водораздела"

Удивительная вещь - вода! Она может быть и просто жидкостью, которой утоляют жажду, и настоящим лечебным напитком. Все зависит от категории ее минерализации (насыщенности различными микроэлементами):

- столовая (предназначена для ежедневного употребления - солей в ней не более 1 г/л);
- лечебно-столовая (минеральных солей - от 2 до 10 г/л);

- лечебная (вода с высокой степенью минерализации - концентрация солей более 10 г/л).

Последние две категории для ежедневного употребления не подходят, это вода "для поправки здоровья". Лечебные воды на самом деле способны излечивать определенные заболевания, поэтому принимать их нужно только по рекомендации врача. Многие лечебные минеральные воды, например, меняют кислотность желудочного сока или обладают слабительным действием, поэтому при бесконтрольном употреблении могут навредить организму.

А вот столовая минеральная вода - именно то, что нужно для ежедневного питья и приготовления пищи. Она подходит и взрослым, и детям: утоляет жажду, насыщает организм необходимыми микроэлементами в оптимальном количестве.

Кстати, сейчас можно встретить питьевую воду, обогащенную йодом, фтором или кислородом. Но медики не рекомендуют пить такую воду постоянно, а лишь по показаниям.

Что касается того, какая вода лучше - газированная или негазированная, мнения диетологов по этому вопросу разделились.

- Одни считают, что газированная лучше: она вкуснее, быстро утоляет жажду, к тому же углекислый газ - один из природных консервантов, поэтому качество такой воды достаточно высокое.
- Другие отмечают, что нужно также обращать внимание на качество самого углекислого газа в составе воды (только как его определить?).
- Третьи уверены, что газированная вода полезна только людям со здоровым желудочно-кишечным трактом (что в наше время - редкость), поэтому лучше отдать предпочтение негазированной - она подходит абсолютно всем.

Но ведь вода отличается не только степенью минерализации и наличием в своем составе углекислоты. Для фасовки вода берется либо из подземных источников, либо из поверхностных, затем очищается и обрабатывается дополнительно.

Исходя из этого, бутилированная вода бывает:

1. необработанной (природной) - это и природная минеральная, и родниковая, и питьевая столовая. Ее просто берут из источника (как правило, линии разлива расположены в непосредственной близости от

него) и упаковывают в герметичную тару. Такая вода сохраняет естественный минеральный состав и считается более полезной для организма;

2. обработанной (подготовленной) - с помощью новейших технологий ее подвергают химической очистке, деминерализации, обработке ультрафиолетом, обратным осмосом. При этом ее химический и физический состав меняется, и по биологической структуре такая вода отличается от природной. Она безопасна для употребления, но не так полезна, как природная (и стоимость ее, безусловно, должна быть ниже).

"Живая" вода

Кто-то скажет: "Да какая, собственно, разница? И то вода, и это, на вкус нормальная, чистая, в гигиеничной упаковке. Зачем платить больше?".

А разница есть.

Потому что вода - это информационная система, имеющая память, структуру, энергетику, как доказали ученые.

Например, японский исследователь Масару Эмото с помощью уникальных снимков показал, как отличается кристаллическая структура молекулы воды в зависимости от того, из какого источника она была взята, от ее взаимодействия с окружающей средой.

Эти кристаллические изменения воды были запечатлены благодаря специальной технологии микрофотографии - воду мгновенно замораживали и фотографировали, а потом сравнивали кристаллы. И что же? Оказывается, кристалл воды из родника отличался прекрасно сформированной геометрической структурой, а кристалл водопроводной воды - несимметричный, уродливый.

Японский исследователь продолжил эксперименты: теперь воде давали "слушать" приятную музыку, говорили ей нежные и резкие слова... И вода реагировала на все это изменениями своей кристаллической решетки.

Получается, она... действительно живая?

Во всяком случае, японский ученый пришел именно к такому выводу. В книге "Сообщение воды" Эмото пишет, что структура воды зависит не только

от месторасположения источника или степени его чистоты, но и от того, как... обращались с водой.

Чем меньше насилия, вмешательства в ее природу, тем она полезнее - все минеральные вещества усваиваются из природной воды значительно эффективнее, полнее. Экспериментально доказано, что ростки, политые природной водой, растут значительно быстрее.

Такая вода считается структурированной. Конечно, невооруженным глазом ее не отличишь от любой другой. Структурированная вода имеет упорядоченную кристаллическую решетку, диаметр ее молекулы сопоставим с диаметром клетки человеческого организма, по свойствам она очень близка к структуре внутриклеточной жидкости. Поэтому наш организм легко усваивает структурированную воду: не надо тратить дополнительную энергию на "перестройку", упорядочивание структуры жидкости, можно просто ее принять.

Ученые считают, что употребление "правильной" воды способно решить многие проблемы со здоровьем: нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта, а значит и стабилизировать Ваш вес, избавиться от накопившихся токсинов, замедлить процессы старения, повысить иммунитет, улучшить состояние кожи и волос, снизить кровяное давление и уровень сахара в крови.

То есть вода сама по себе может быть лекарством. И в этом нет ничего удивительного: стоит вспомнить, что именно вода - основная среда, в которой протекают многочисленные биохимические процессы и реакции в клетках, что именно от достаточного количества жидкости в организме зависит нормальная жизнедеятельность каждого живого существа.

Современные ученые считают, что человеку идеально подходит качественная питьевая вода именно той земли, где он вырос, где живет. Эта "родная" вода, которая находится в постоянном контакте с воздухом и землей, насыщает наш организм не только всеми необходимыми микро- и макроэлементами, но и дарит природную энергию, жизненные силы.

Такая вода целебна не только растворенными в ней минеральными веществами, но и информацией, которую она вобрала, проходя через толщу земли. Ее полезно пить и детям, и взрослым, на ней удобно готовить - блюда полнее раскрывают свой вкус и аромат, даже срезанные цветы в такой воде дольше цветут и пахнут. В общем, настоящая "живая" вода все же существует!

Читаем этикетку

Качественная бутилированная вода должна быть правильно промаркирована - согласно действующим нормативным документам, на этикетке производитель обязан указать следующее:

- название воды;
- объем;
- характеристики качества: общую жесткость, содержание фтора, йода, степень насыщенности углекислым газом;
- конечный срок употребления («Употребить до...» или дату расфасовки плюс срок хранения);
- происхождение воды (минеральная природная и т.д.);
- применение воды (столовая, лечебно-столовая и т.д.): если вода лечебно-столовая или лечебная, должны быть перечислены рекомендации относительно ее применения и противопоказания;
- номер партии, условия хранения, название и полный адрес производителя.

Это важно!

Мы привыкли считать воду продуктом практически не портящимся, но это не так. Открывая бутылку фасованной воды, важно помнить, что в течение 3-4 дней она должна быть использована. Это же касается и больших бутылей. Дело в том, что вскоре (спустя эти самые 3-4 дня) открытая вода "населяется" различными бактериями, перестает быть безопасной для нас и даже может спровоцировать кишечные расстройства. Правила использования специальной "детской" воды еще более жесткие - ее нужно употребить в течение суток после открытия.

Всем здоровья и долголетия!

07.11.2012г

P.S. Упомянутый в самом начале сайт называется «Любимое время жизни», его адрес: <http://lesvicant.info>

Так же у Вас есть возможность подписаться на рассылку: «Принципы снижения веса, которые действуют всегда» - http://vladblog.info/post_1232182946.html