*"Комсомолка" продолжает разбираться, чем мы утоляем жажду в летнюю жару. В прошлых выпусках нашего проекта мы поговорили о соках, нектарах, квасе и сладкой газировке. Сегодня настала очередь бутилированной воды.*

Богатство выбора

Многообразие бутилированной воды, представленной на полках магазинов, впечатляет. Минеральная и питьевая, столовая и лечебная, с газом и без, с кислородом и серебром, хлоридная и сульфатная - от такой широты ассортимента в буквальном смысле голова идет кругом. И мы, не мудрствуя лукаво, часто выбираем ту воду, что запомнилась из рекламы, или ту, которую обычно покупают близкие, или, например, самую дешевую. А иногда и просто первую попавшуюся!

Между тем, говорят эксперты, разбираться в воде просто необходимо, дабы не навредить организму этим, казалось бы, совершенно безобидным продуктом

Международная ассоциация бутилированной воды (IBWA) дает следующее определение: вода считается бутилированной, если она отвечает государственным стандартам, гигиеническим требованиям к питьевой воде, помещена в гигиеничный контейнер и продается для употребления человеком. При этом она не должна содержать подсластителей или составляющих искусственного происхождения; ароматизаторы, экстракты и эссенции естественного происхождения могут быть добавлены к бутилированной воде в количестве, которое не превышает одного весового процента. Если же вода содержит больший процент составляющих, то она относится к безалкогольным напиткам

Проверяем образцы

Для сравнительного анализа мы приобрели 5 образцов бутилированной негазированной воды от различных производителей. Цена самого дешевого и самого дорогого образца различается почти в два раза, и этому есть свое объяснение.

- Среднестатистический покупатель может подумать, что все эти воды приблизительно одинаковые, однако это не совсем так, - поясняет начальник научно-исследовательского центра испытаний продукции "Укр-метртестстандарта" Владимир СЕМЕНОВИЧ. - На самом деле два образца - "Природне джерело" и "БонАква" (по иронии судьбы - самый дешевый и самый дорогой образцы. - Авт.) - это вода питьевая негазированная. Оставшиеся три образца - это минеральная столовая вода. Между этими группами товаров есть существенное различие.

Минеральная вода выпускает по ДСТУ. По стандарту все минеральные воды делятся на природные столовые, лечебно-столовые и лечебно-столовые смешанного состава. Понятно, что и лечебно-столовые воды, и лечебно-столовые смешанного состава следует пить по рекомендации врача, ведь они имеют лечебный эффект. А вот природную столовую минеральную воду можно употреблять, как указано в стандарте, "как освежающий напиток"

- Что касается питьевой воды, то единого стандарта на нее на сегодняшний день в Украине нет. Но в 2010-м вышли Санитарные нормы и правила, в которых отдельным разделом идут воды питьевые бутилированные. Тем не менее к качеству и безопасности питьевой воды предъявляются жесткие требования, ведь многие не только употребляют ее ежедневно, но и готовят на ней еду, - продолжает Семенович. - Питьевая вода тоже может быть разной - из скважин, колодцев, рек и даже водопровода. Понятно, что составы у этих вод очень разные, поэтому они проверяются по целому ряду показателей - органолептическим, физико-химическим, показателям безопасности. Также существуют показатели физиологической полноценности минерального состава питьевой воды (см. таблицу). И если по показателям безопасности все наши образцы отвечают установленным требованиям, то в границы физиологической полноценности удалось войти не всем

Специалисты "Укрметртестстандарта" проверили наши образцы на содержание калия, натрия, кальция и магния. С результатами вы можете ознакомиться в сводной таблице

КСТАТИ

Минеральную воду, даже если она не относится к лечебно-столовой, следует только пить, а не готовить на ней еду. Дело в том, что при кипячении минеральные соли выпадают в осадок или образуют соединения, которые не усваиваются организмом. Соответственно нагрузка на почки увеличивается

ВОПРОС РЕБРОМ

А может, пить дистиллированную воду?

Казалось бы зачем все эти сложности с физиологической полноценностью? Всего-то и нужно очистить воду до дистиллированной - и дело с концом! Уж в ней-то не будет никакого "превышенного содержания"! Тем более что и широкое информационное пространство не устает нас убеждать: дистиллированная вода означает "чистая". А значит, именно такая вода больше всего подходит для ежедневного употребления

- Обычная вода сбалансированная - ей не нужно "вытягивать" минеральные вещества для стабильности. В дистиллированной воде нет минералов и микроэлементов, и потому такая вода будет отбирать их у организма, чтобы восстановить равновесие. Недаром ее называют "мертвой", - поясняет Владимир Семенович. - То же самое произойдет, если из дистиллированной воды заварить, например, чай или кофе. Допустим, купленный вами чай оказался с пестицидами. Если заваривать этот чай обычной водой, то часть пестицидов, конечно, перейдет в раствор, но большая часть так и останется в заварке, которую вы потом выбросите. Если же заварить чай дистиллированной водой, то большая часть пестицидов перейдет в раствор, который вы выпьете

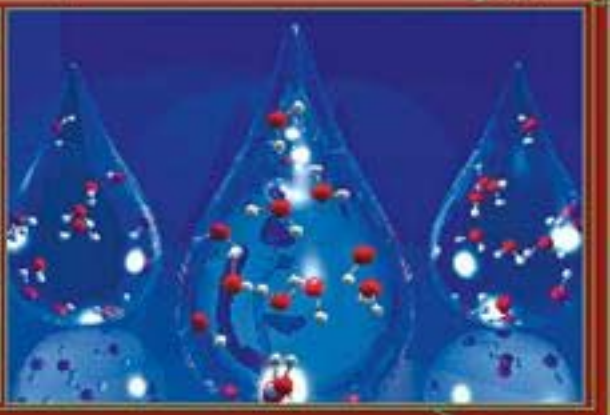
СОВЕТ ДИЕТОЛОГА

"Пейте воды столько, сколько хочется!"

- Мне не раз приходилось слышать советы, что взрослому человеку нужно выпивать полтора, два и даже три литра чистой воды в день, - говорит врач-диетолог Лариса БУТКОВА. - Не думаю, что это правильный совет. Во-первых, вода попадает в организм не только в чистом виде, но и в составе других продуктов: фруктов, овощей, соков, чая, супов и т.д. Кроме того, некоторые люди склонны к отечности, поэтому им большое количество воды противопоказано. Поэтому, на мой взгляд, правильной может быть такая рекомендация: ориентируйтесь на состояние собственного организма и пейте воды столько, сколько вам хочется - не больше и не меньше.

**Показатели физиологической полноценности минерального состава питьевой воды***

| Показатель | Единицы измерения | Нормативы |
|---|---|---|
| Общая жесткость | ммоль/куб. дм | 1,5-7,0 |
| Общая щелочность | ммоль/куб. дм | 0,5-6,5 |
| Йод | мкг/куб. дм | 20-30 |
| Калий | мг/куб. дм | 2-20 |
| Кальций | мг/куб. дм | 25-75 |
| Магний | мг/куб. дм | 10-50 |
| Натрий | мг/куб. дм | 2-20 |
| Сухой остаток | мг/куб. дм | 200-500 |
| Фториды | мг/куб. дм | 0,7-1,2 |



* Из дополнения к Государственным санитарным нормам и правилам «Гигиенические требования к воде питьевой, предназначенной для потребления человеком».

ВАЖНО!

От недостатка йода страдает значительная часть украинцев. Учитывая, что дефицит йода приводит ко многим серьезным заболеваниям, в частности к нарушениям функции щитовидной железы, многие решают поправить здоровье водичкой с йодом. Тем не менее диетологи  настоятельно советуют черпать йод не из воды, а из натуральных источников - рыбы, морепродуктов, морской капусты. Йод в минеральной воде достаточно тяжело усваивается организмом

**Сравнительный анализ бутилированной негазированной воды**

| **Торговая марка** | |
|---|---|
| **Цена за 0,5 л, грн.** | * |
| **Дополнительная информация на упаковке** | |
| **Комментарии экспертов "Укрметртестстандарта"** | |
| **Природне джерело** | |
| 2,59 | |
| Вода питьевая из артезианской скважины глубиной 132,3 м. | |
| Самая дешевая из представленных вод. Производитель зачем-то поместил на этикетку табличк | |
| **Карпатська джерельна** | |
| 2,99 | |

Минеральная вода природная столовая гидрокарбонатная кальциевая. Артезианская скважина

Это минеральная вода, поэтому "ужимать" ее до показателей питьевой воды было бы не совсем

**София Киевская**

3,99

Минеральная вода природная столовая гидрокарбонатная магниево-кальциево-натриевая.

Вода юрского периода с глубины 315 м.

Осуществляет оздоровительный эффект на организм, а именно - стимулирует работу почек и п

Снова минеральная вода, которая, опять же, отвечает показателям, задекларированным на ма

Кстати, практически всем показателям удалось войти в рамки, установленные таблицей показа

**Миргородская**

4,19

Вода минеральная природная столовая гидрокарбонатная сложного катионного состава.

Минеральная вода из миргородского месторождения, открытого в 1912 году.

Несмотря на то что это - минеральная вода, по проверенным показателям она не только полнос

**BonAqua**

4,39

Вода природная питьевая.

Рождается на глубине 220 м в Сеноманском горизонте. Древние породы земной коры Сеноман

Самый дорогой из представленных образцов. Массовая концентрация калия, натрия, кальция и

** Образцы были куплены в супермаркете "Новус" 10 мая 2012 года*

*Наталья МИЧКОВСКАЯ, "Комсомольская правда в Украине"*