



"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?

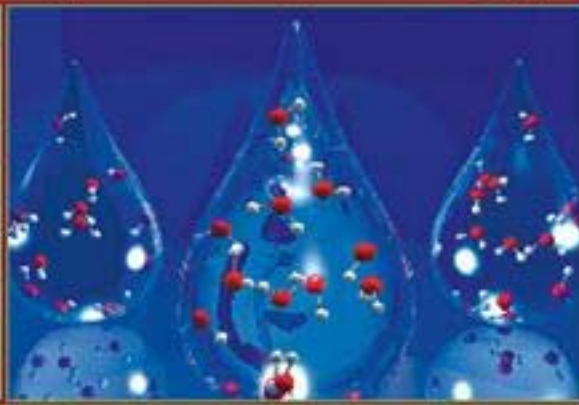
Казалось бы зачем все эти сложности с физиологической полноценностью? Всего-то и нужно очистить воду до дистиллированной - и дело с концом! Уж в ней-то не будет никакого "превышенного содержания"! Тем более что и широкое информационное пространство не устает нас убеждать: дистиллированная вода означает "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"
--

Природные джерела	о
-------------------	---

2,59

Вода питьевая из артезианской скважины глубиной 132,3 м.
--

Самая дешевая из представленных вод. Производитель зачем-то поместил на этикетку табличку

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 магниевое-кальциевое-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 показ

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 полно

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"](#)