



Бесконечный поток рекламы с экранов телевизоров, печатных изданий и интернета стремится убедить нас в том, что пить «воду из-под крана» опасно для жизни и что единственным выходом из сложившейся ситуации является покупка фильтра для очистки воды дома. Разобраться во всем многообразии мнений по этому вопросу очень сложно, но это является очень важным для сохранения семейного бюджета, а главное - здоровья.

Казалось бы, что может быть проще воды? Жидкость без запаха, цвета и вкуса до сих пор остается загадкой, вокруг которой ведут споры ученые. Для определения воды, жизненно необходимой человеку, нельзя использовать только одну простую химическую формулу - вода, полностью очищенная от других химических примесей, является «мертвой» и вредит организму, нарушая водно-солевой баланс. Поэтому вода, используемая населением для питья, не только должна быть безопасна по своим химическим (не содержать ядовитые вещества в количествах, превышающих допустимые) и эпидемиологическим (не содержать болезнетворных микроорганизмов, а также яйца гельминтов) свойствам, а также должна быть физиологически полноценна.

Физиологическая полноценность воды подразумевает под собой способность употребляемой человеком воды удовлетворять потребность организма в минеральных веществах и микроэлементах, а также обеспечивать оптимальные условия для их усвоения. Это достижимо, когда все необходимые вещества содержатся в воде в строго определенных количествах, ведь как их превышение, так и недостаток ведет к развитию болезни. Например, оптимальные значения показателя общей жесткости (обусловлен в основном солями кальция и магния) находится в пределах от 3,5 до 7,0 мг-экв/л; длительное употребление воды с высокой жесткостью приведет к болезням почек, недостаток же кальция и магния в питьевой воде повышает риск развития заболеваний сердца.

Как указывает санитарный врач отдела коммунальной гигиены Горловской городской СЭС О.В.Сторож, показатели физиологической полноценности водопроводной воды приближаются к оптимальным. К сожалению, по данным санитарно-химических и бактериологических исследований она не во всех случаях является безупречной - ежегодно регистрируется около 3% отклонений качества питьевой воды от санитарных нормативов. Существуют два фактора, которые делают централизованную систему водоснабжения уязвимой, - во-первых, сети, доставляющие воду потребителю, достаточно изношены, велика вероятность порывов, что может привести к загрязнению воды болезнетворными организмами. Выход прост:

водопроводную воду следует кипятить перед употреблением. Но, оказывается, что и в этом случае вода может не стать безопасной - это связано со вторым фактором, ухудшающим качество водопроводной воды, - хлорированием. Конечно, доза хлора, используемая при хлорировании воды, безвредна для человека, однако во время кипячения или даже нагревания воды при наличии в ней органических веществ образуются хлорорганические соединения (хлороформ и другие), которые являются канцерогенами. Как избежать этого? Выход также есть: хлор является высоко летучим веществом, поэтому воду перед кипячением нужно отстаивать не менее шести часов в неплотно закрытой емкости.

При выполнении вышеизложенных простых рекомендаций водопроводная вода не будет нуждаться в фильтрации перед употреблением. Тем более, что существующие методы доочистки воды также несовершенны: например, активированный уголь трудно поддается регенерации и склонен к спонтанному выбросу адсорбированных веществ (это значит, что все задержанные вредные вещества могут одномоментно попасть в воду), шунгит и кремний являются хорошими минеральными сорбентами, однако их применение для очистки воды сомнительно (серьезные научные исследования по этому поводу отсутствуют), установки обратного осмоса чрезмерно умягчают воду (удаляют до 99% загрязнителей, а вместе с ними и полезные минералы) и стоят достаточно дорого. Кроме того, далеко не все фильтры обеззараживают воду, следовательно, после них воду также нужно кипятить. С осторожностью необходимо отнестись и к применению серебра в качестве дезинфектанта и консерванта воды. Длительное поступление этого металла в организм опасно, а в питании детей до 3-х лет такая вода вообще не должна использоваться.

Итак, подведем итоги. Водопроводная вода не является «ядом», как ее любят называть производители фильтров для воды, рекламирующие свой товар, и становится безопасной для здоровья после простых манипуляций (отстаивание, кипячение). Если же Вы делаете выбор в пользу доочистки воды дома, будьте внимательны и постарайтесь узнать как можно больше о том, как правильно использовать фильтры и какая вода выходит после очистки - она может оказаться более вредной для здоровья, чем водопроводная. Постарайтесь не ограничивать себя только фильтрованной водой - например, используйте ее для приготовления чая, а для приготовления первых и вторых блюд применяйте водопроводную воду.

"Горловский Медиа Портал"