

Родниковая, минеральная, дистиллированная – существует множество видов воды. Но какую из них можно пить, а какой – только умываться?

Водопроводная вода. Эта вода, которая течёт у вас дома из крана. Многие жалуются на её вкус, а ещё она может содержать следовые количества загрязняющих веществ: хлора, пестицидов или свинца.

Минеральная вода. Она добывается из природного подземного источника, содержит магний, серу, кальций, калий. В отличие от водопроводной она разливается в бутылки, но стоит намного дороже, негативно влияет на окружающую среду из-за пластиковых отходов, может содержать много натрия.

Родниковая вода. Её собирают у источника или вблизи него. Как правило, такая вода чистая и не содержит вредных химических веществ, в ней могут быть магний и кальций. Однако цена у родниковой воды тоже выше, чем у водопроводной.

Газированная вода. Это хорошая альтернатива сладкой газировке, а ещё некоторые считают, что углекислый газ улучшает пищеварение. При этом углекислота может вызвать газообразование или вздутие, особенно у тех, кто имеет проблемы с пищеварением или кислотный рефлюкс. Потребление в больших количествах газированной воды может привести к разрушению зубной эмали.

Дистиллированная вода. Одна из самых чистых форм воды, но в ней отсутствуют необходимые минералы. Многие отмечают, что такая вода имеет пресный вкус или вообще безвкусная. Стоит она тоже дороже, чем водопроводная или фильтрованная.



mrs / Getty Images

Щелочная вода. Это менее кислотный вид воды. Исследования показывают, что она со временем может снизить потерю костной массы у женщин в постменопаузе, которые страдают остеопорозом. Согласно другим работам, щелочная вода улучшает гидратацию и делает физические упражнения эффективнее. Однако при употреблении в больших количествах она вызывает тошноту, головные боли, мышечные судороги.

Очищенная вода. Она может быть получена из любого источника и проходит специальную обработку. При этом в ней может не хватать природных минералов, а ещё она может не содержать фтора, предотвращающего кариес.

Вода из скважины. Это свежая и чистая вода, содержащая натуральные минералы. Но её нужно регулярно проверять на наличие бактерий, химикатов и других загрязняющих веществ.

Ароматизированная вода. Некоторые её виды содержат добавленный сахар,

подсластители или искусственные ингредиенты. Кроме того, добавки в такой воде могут действовать как мочегонные.

Электролитная вода. Она содержит натрий, калий, кальций и магний, особенно полезна для спортсменов, которые сильно потеют. При этом в ней может быть много натрия, некоторые бренды добавляют в такую воду сахар или ароматизаторы. С осторожностью употреблять большое количество воды с электролитами нужно людям, у которых проблемы с почками.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.