**Какая вода безопасна для питья**

Без воды невозможна жизнь, без ее участия не проходит ни один обменный процесс в организме. Но далеко не любую воду можно употреблять. Надо использовать только ту, которая является чистой и свободной от вредных примесей. Она должна включать много полезных микро- и макроэлементов и в то же время не содержать слишком большого количества минеральных веществ.

Высокая минерализация воды: чем опасно?

Вода, которую мы пьем, это не Н2О, это смесь минеральных солей, хлора и других веществ, необходимых организму для поддержания обменных процессов. Существуют определенные нормативы, которые гарантируют безопасность при ее использовании.

По данным социально-гигиенического мониторинга в Гаринском городском округе за 2021 год наблюдалось превышение показателей железа, кремния и марганца. Это обуславливается высоким природным содержанием этих элементов.

Разовое потребление воды с высокой концентрацией железа не наносит вреда, однако, при систематическом употреблении оказывает прижигающее действие на слизистую оболочку пищеварительного тракта, вызывает дерматиты.

Избыточное содержание кремния в воде может привести к развитию сердечных и онкологических заболеваний.

Марганец полезен для организма, но если его много, то это может сказывается, в первую очередь, на функционировании центральной нервной системы. Марганец является политропным ядом, поражающим также легкие, сердечно-сосудистую систему, печень, вызывает аллергический и мутагенный эффект

И хотя вода в городе подвергается отчистке от железа, подводят трубопроводы. Они часто бывают старыми, это приводит к повышенному содержанию железа в воде.

Также в воде из-под крана содержится хлор. Его присутствие объяснимо, ведь водопроводная вода нуждается в обеззараживании. Но даже с помощью хлора удается устранить не все бактерии и вирусы, некоторое количество все же остается в воде. И хотя вода проходит многоступенчатую очистку, ее качество все равно не является идеальным, поэтому в сыром виде ее пить не стоит.

Сырая и кипяченая вода: какая полезнее?

Сырая вода — это любая вода, не подвергшаяся кипячению. По мнению некоторых исследователей, она намного полезнее кипяченой, так как содержит нужные соли и микроэлементы. Но главное то, что она обладает определенной структурой — расположением молекул в особом порядке. Эта природная структура играет важную роль в регенерации и обновлении клеток организма.

Однако при всех своих достоинствах сырая вода может содержать вредные для здоровья микроорганизмы и бактерии. Некоторые из них могут вызвать болезни. Важно обращать внимание на место происхождения воды. Существуют районы с неблагоприятными экологическими условиями, которые негативно сказываются на качестве воды и даже делают опасной для употребления.

**Пейте только свежую кипяченую воду, не допускайте ее длительное хранение и использование.**

Пом. врач по общей гигиене Серовского филиала ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» Д.А. Давыдова