

БЕЗОПАСНАЯ ВОДА: 6 ЛУЧШИХ ВАРИАНТОВ

**Родниковая.** Такая вода очищается самостоятельно, проходя через слои почвы. Во время прохождения она обогащается полезными минеральными веществами. Если вы хотите употреблять родниковую воду, выбирайте родник, находящийся как можно дальше от больших городов. Некоторые родники охраняются государством и имеют специальные паспорта. Воду разливают в бутылки, затем ее можно купить в магазинах, причем на этикетке обязательно пишется местонахождение родника.

**Артезианская.** Она также является одним из лучших видов природной воды. Ее добывают в артезианских скважинах, после этого дезинфицируют ультрафиолетом, затем разливают в бутыли и продают (чаще всего, в супермаркетах). Такая вода готова к употреблению, кипятить ее не нужно.

**Бутилированная.** Для ее получения обычную воду очищают промышленным способом. Качественная очистка делает ее безопасной, после чего она готова к употреблению. Затем ее разливают в бутыли для кулеров и продают.

**Минеральная вода.** Минеральная вода, как и родниковая, проходит сквозь почвенные слои. Там она очищается и приобретает полезные свойства.

Для питья медики советуют употреблять столовую воду. Постоянно пить лечебные минеральные воды не рекомендуется, поскольку они содержат различные соли. Их можно применять только по назначению врача, иначе можно навредить своему здоровью.

**Вода из фильтра.** Существуют проточные фильтры, которые стационарно крепятся к трубам и раковине, и фильтры кувшинного типа. Любой из них лишает воду части ее полезных веществ, это надо учитывать. Обязательно следуйте рекомендациям производителя: вовремя меняйте картриджи, а также не превышайте указанного срока пользования фильтром.

**Колодезная вода.** Колодезная вода не так полезна, как кажется на первый взгляд. Она происходит из относительно неглубоких почвенных слоев, которые нередко бывают заражены сточными водами. Количество железа и нитратов в колодезной воде часто превышает допустимые нормы. Для оценки качества колодезной воды необходимо провести лабораторные исследования в любой аккредитованной лаборатории.

**Так что в итоге, какую воду лучше пить?**

Самая чистая и целебна вода находится в природных горных источниках. Но поскольку этот вид воды доступен крайне небольшому числу людей, говорить об этом бессмысленно. Поэтому единственное, что можно посоветовать, - это использовать обычную водопроводную воду, предварительно пропустив её через качественные бытовые фильтры, которые регулярно следует менять.

В любом случае, сознательные люди должны следить за тем, чтобы вся семья потребляла только качественную и проверенную воду. Ведь от этого напрямую зависит здоровье и отличное самочувствие.

