

Как выбирать правильную воду?

для питья / приготовления пищи



Почему важно знать воду?

Уровень возможностей:

- Мы можем прожить **без еды** 20 дней.
- **Без воды** 7 дней.

Уровень состояния:

При **отсутствии воды**:

- Чувство жажды.
- Головная боль.
- Сухость кожи, ломкость волос.

Уровень **жизни**:

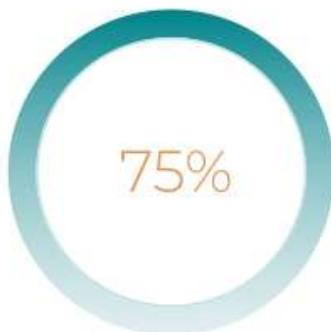
Эмбрион

человек:



Взрослый

человек:



Пожилой

человек:



Столовые воды

В зависимости от состава и назначения питьевые минеральные воды классифицируют как: столовые, лечебно-столовые или лечебные.

Столовые — воды с минерализацией менее 1 г. на 1 л. Они универсальны, поэтому их можно пить сколько душа пожелает, ориентируясь на свой вкус.

**В магазине
стоит
выбрать:**

Пилигрим, Кубай, Архыз- VITA, Легенда Гор, «Сенежская», Nagutti, ELIMA, «Эвиан» и другие.

- Столовые воды для повседневного применения для поддержания уровня гидротации, рекомендовано пить комнатной температуры, за 15-30 минут до еды.
- С низкой минерализацией (0,1-0,3 грамм на 1 литр) воды отлично подходят для приготовления чая, кофе, компотов, супов и напитков, в том числе рекомендую для приготовления льда.
- При кипячении не образуется осадок и накипь в чайнике.

Лечебно- столовые воды

Лечебно-столовые — воды с минерализацией от 1 г. до 10 г. на 1 л. (обычно 2-5 грамм на 1 литр). Также эти воды менее минерализированы, однако содержат отдельные биологически активные вещества.

Такую воду лучше пить курсом (2-3 раза в год по 30 дней под наблюдением врача или консультанта).

**В магазине
стоит
выбрать:**

Славяновская «Рычал-Су», «Карачинская», «Боржоми», «Липецкий бювет», «Ессентуки-4», «Эдельвейс», «Нарзан», Doctor WASSER и другие.

Минеральная вода содержит минеральные соли кальция, натрия, магния, калия, также в ней могут присутствовать другие вещества (фтор, кремний, железо и др.) в количествах, оказывающих терапевтическое действие на организм.

- Определить, при каких болезнях полезна та или иная вода, может только врач или консультант-эксперт.

Лечебные воды

Лечебные воды — воды с минерализацией больше 10 г. на 1 л. / пресная вода с биологически активными компонентами, такими как бром, мышьяк, бор, йод.

При регулярном применении имеет лечебный эффект.

**В магазине
стоит
выбрать:**

«Ессентуки-17» (Кавминводы), «Лысогорская» (Ставропольский край), «Нижний Кармадон» (Северной Осетии), Donat MG (Словения) и другие.

- Вода от данных производителей полностью соответствует требованиям, предъявляемым к лечебным водам.
- Перед их употреблением нужно посоветоваться с врачом.

Лечебно-столовые и Лечебные воды – воды с минерализацией более 1 г. на 1 л., имеют явно солоноватый вкус, не рекомендуют для приготовления пищи, только для водооздоравливающего применения. При кипячении образуется осадок и накипь в чайнике.

Что должно быть на этикетке?

Вид воды:

- природная.
- минеральная.
- обработанная.

Условия:

- **Срок годности:** чем свежее вода, тем лучше, рекомендую с момента производства до 3х месяцев.
- **Срок годности после вскрытия:** обычно пьют 1-3 дня (однако стоит хранить ее не более 12 часов).
- **Условия хранения**
- **Объем**



Крышка:

- плотно закручена, контуральное кольцо цело.

Вид воды:

- **вид минеральной** природной воды (столовая, лечебно-столовая, лечебная) и её общая минерализация.
- **вид обработанной** воды (очищенной фильтром с изменением химического состава воды).
- **газация** (природная или искусственная).

Так же на этикетке, размещенной на бутылке, должны быть представлены:

Номер скважины:

Номер скважины с указанием наименования источника и его местоположения. Важно: может быть написано «вода из центрального источника водоснабжения» - это означает, что вода разлита из водопровода и очищена с помощью фильтра, мембрана, газообменная система, приводящая к озонации более низкого качества, чем у природной воды.

Выходные данные производителя, срок годности (чем свежее вода, тем лучше, лучшей является вода с момента производства до 3х месяцев), срок годности после вскрытия – обычно пишут 1-3 дня (рекомендую не дольше 12 часов хранить воду в открытой бутылке, после, столовую воду можно кипятить) условия хранения, объём.

Состав/ способ обработки:

Природная вода, обычно стоит дороже.
Идеальный вариант обработки: УФ-стерилизация – способ обеззараживания для предотвращения роста вирусов и бактерий в бутылке при розливе (это безопасно).

Обработанная (в большинстве случаев с низкой минерализацией, что подходит для чая и кофе) обычно стоит дешевле: очищенная с помощью осмоса, мембранной установки, ионообменный фильтр – после такой фильтрации в воде изменяется химический состав и на мой взгляд теряет природные свойства. Так же в воду могут добавлять микроэлементы такие как магний, калий, натрий – маркетологи пишут, что вода дополнительно насыщена микроэлементами, что в целом не плохо, но это не природная, натуральная вода.

Как упаковываются воды?

Стекло

Плюсы:

экологично;
лучше храниться;
красивый дизайн.

Минусы:

тяжелее, чем пластик;
в сравнении с пластиком-дороже;
стекло -хрупкое.



Пластик

Плюсы:

легче;
удобнее в использовании;
дешевле в сравнении с аналогом в стекле.

Минусы:

неэкологично
хуже храниться, чем в стекле.



0.25, 0.33, 0.5-1.5 рекомендую для дневного применения.

Пьем воду из расчета 30 мл. на 1 кг. веса тела.

2-5 л. удобно для домашнего, офисного применения.

19 л. для дома и офиса, не забывая регулярно дезинфицировать кулер.

Ребенку

до 1 года

- 100 мл. воды + 50 мл. на каждый кг.
- с массой тела до 20 кг.

Ребенку

- 600 мл. воды + 20 мл. воды на каждый кг.
- с массой тела более 20 кг.

Взрослому

- 30 мг. на 1 кг. веса тела

Вода в розлив

Реализуются в тару потребителя через специализированные автоматы

Используется:

- Для поддержания повседневного уровня гидратации (необходимого количества воды в организме человека)
- Для приготовления пищи и напитков



Виды вод в розлив:
Столовая (0,05 – 1 г/л)

НЕОБХОДИМО:

Приобретать питьевую воду в розлив у проверенного продавца с подтверждением качества реализуемого продукта протоколами лабораторного контроля по химическим и микробиологическим показателям

БЕЗОПАСНОСТЬ питьевой воды в розлив:

- Методические рекомендации по обеспечению безопасности питьевой воды в розлив (письмо Роспотребнадзора №02/21285-2022-32 от 27.10.2022)
- ГОСТ Р 58645-2019 «Услуги торговли. Реализация питьевой воды в розлив. Общие требования»

Преимущества потребления питьевой воды в розлив:



КАЧЕСТВО
Аналогичное упакованной воде



ЭКОНОМИЯ СРЕДСТВ
До 10 раз дешевле упакованной воды, т.к. отсутствует упаковка



ШАГОВАЯ ДОСТУПНОСТЬ
Расположены в шаговой доступности к жилым домам, режим работы 24/7



БЕЗОТХОДНОСТЬ
Технология полностью ориентирована на сохранение окружающей среды, концепция zerowaste



ЭКОЛОГИЧНОСТЬ
Экологически чистое производство



РЕЗЕРВНЫЙ ИСТОЧНИК ПРИ ЧС
От 2 до 6 тонн воды на случаи чрезвычайных ситуаций

Знания представил амбассадор воды Артем Старостин

- **15 лет** опыта в отрасли производства питьевой воды.
- **Председатель** правления Ассоциации питьевой воды в розлив.
- **Создатель лучшей** питьевой воды в розлив по версии профессионального сообщества **WaterДвижение**

Артем Старостин

@artemstarostin