

Как правильно выбрать бутилированную воду?

Какого качества бывает вода?

В зависимости от качества, то есть от содержания важных для здоровья веществ и отсутствия вредных, воде присваивают две категории: первую или высшую.

Вода первой категории – безопасная для употребления вода из любого источника. Она лучше водопроводной воды, но по содержанию полезных элементов уступает воде высшей категории. Кроме того, если источником воды стало централизованное водоснабжение, в ней могут оставаться побочные продукты хлорирования. Они, как известно, связываясь с органическими веществами, могут создавать канцерогенные соединения.

Вода высшей категории — это вода, которая добывается из хорошо изолированных водных месторождений (то есть, артезианских и родниковых). Для воды такой категории установлены более строгие критерии относительно воды первой категории. Она должна быть не только безопасной для употребления, но и содержать в себе определённый минерализованный состав. В качестве «детской» (**для детей до 3-х лет**) может быть использована только вода высшей категории, при этом в ее производстве не должны использоваться консерванты.

Содержание фторид-иона для «детской» воды должно быть ниже норматива для взрослых – в пределах 0,6–1,0 мг/л. Это обусловлено тем, что у детей потребность в воде выше, чем у взрослого, – около 80 мл на килограмм веса в сутки: если фтора будет больше 1 мг/л, то в суточном количестве воды возникнет его избыток.

Для человека существует определенная физиологическая норма по количеству и составу растворенных в воде минеральных солей. Практически на всех питьевых бутилированных водах указан общий уровень минерализации. С точки зрения ежедневного потребления воды человеком, оптимальным можно считать уровень 200–500 мг/л. С питьевой водой человек может получить до 20% суточной дозы кальция, до 25% магния, до 50-80% фтора, до 50% йода – из расчета, что человек употребляет два литра воды в сутки. Отрицательные последствия вызывает как повышенная, так и пониженная минерализация питьевой воды.

Выпуск и хранение

Бутилированная вода может выпускаться в стеклянных или пластиковых бутылках.

Хранить бутилированную воду нужно при температуре от 2 до 20 °С в затемненных, хорошо проветриваемых помещениях. Срок хранения питьевой воды составляет от 6 месяцев до 2 лет (в основном, год).

Как выбрать питьевую воду?

В первую очередь, покупая питьевую воду, обратите внимание на тару, в которой расфасована вода. Каждая качественная бутылка с водой должна быть герметично закрыта, этикетка наклеена ровно, не сморщена. Обязательным является нанесения на этикетку штрих-кода, что позволяет, по мере необходимости, быстро проверить подлинность указанных сведений о производителе.

Дата выпуска и номер партии должны быть нанесены машинным (типографским) способом.

На дне бутылки или на ее обратной стороне должен располагаться знак, обозначающий тип пластика, из которого была сделана бутылка. Большинство бутылок с водой изготавливаются из полиэтилентерефталата (ПЭТ). Данный тип пластика используется для изготовления пластиковых емкостей различного вида и был официально признан безопасным.

На этикетке должна быть указана следующая информация:

- наименование;
- объем;
- дата изготовления (разлива);
- срок годности;
- химический состав и минерализация;
- условия до и после вскрытия упаковки;
- наименование и место нахождения изготовителя или фамилия, имя, отчество и место нахождения индивидуального предпринимателя - изготовителя пищевой продукции. Номер скважины или название источника, место его расположения.
- назначение воды (лечебная, лечебно-столовая);
- показания к применению.

При выборе воды нужно обращать внимание на то, что место розлива, в идеале, должно совпадать с местом добычи, ведь перевозка — дополнительный этап в производстве, в течение которого вода может потерять одни свойства и приобрести другие, иногда нежелательные.

Вода должна быть прозрачной, без осадка и посторонних включений. Если образование осадка допускается, производитель также обязан об этом указать на этикетке.

Обращаем Ваше внимание, что питьевая бутилированная вода не должна храниться под прямыми лучами солнца, возле отопительных приборов.

Помните, если Вы сомневаетесь в качестве бутилированной воды, то Вы вправе в соответствии с законодательством Российской Федерации, потребовать у продавца документы, подтверждающие качество и безопасность продукта (декларацию о соответствии), а на воду для детского питания - свидетельство о государственной регистрации.

Выбирайте правильно!

Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе»
Надежда КОЛДАЕВА