

## Хранене за здраве

Въпрос - преваряване на вода

---

Много моля, интересува ме дали преварената чешмяна вода е добра за пиене. В гр. Русе водата е под всякаква критика, на 3 литра вода 1 суп. лъжица пясък се утаява в съда, където я преварявам. 73 % пожизнено съм инвалид и парите не ми стигат да си купя кана "Брита" или минерална вода за редовна консумация. Имам нелечими болни бъбреци.

### Отговор

Преваряването на водата е препоръчително, ако в нея има биологични замърсители като бактерии, вируси, амеби и други микроскопични паразити. Тези микроорганизми умират от високата температура и по този начин се избягват различни инфекциозни заболявания. В България чешмяната вода отговаря на различни критерии за чистота и питейност и освен в следствие на инцидентно замърсяване няма присъствие на микроорганизми в нея. Когато следствие на авария или други проблеми инцидентно във водата се появят микроорганизми, службите по хигиена предупреждават населението да не я пие и дават наставления за нейното преваряване за готвене и миене. ♦

Останалите замърсители като тежки метали, нитрати, химически замърсители, не се влияят благоприятно от преваряването, дори напротив, могат да се окажат в по-голяма концентрация от колкото преди това, заради изпарената вода. ♦

Преваряването предизвиква свързване на калциевите и магнезиеви йони в соли и появата на утайка - котлен камък. По този начин може да се намали минералното съдържание на водата и евентуално да се облекчи работата на бъбреците. Калцият и магнезият обаче са много важни за здравето и ако първоначално водата е била бедна на тези минерали или така наречената мека вода, не е препоръчително да се преварява, за да не се получат липси откъм тези елементи. ♦

Каните BRITA не се препоръчват на хора с бъбречни заболявания, тъй като в системата им за филтрация калциевите йони се обменят срещу калиеви, а калият трябва да бъде ограничаван във вашия случай.

♦ За по-добър вкус и цвят на водата и за да избегнете утайките ви препоръчваме

- след като източите водата от чешмата да я оставите 3 минути в покой в отворен съд на стайна температура, след което минимум 1 час в хладилника. По този начин изчезва хлорът.

- филтрирайте водата през филтър за кафеварка, за да няма утайка

Ако си купувате бутилирана вода, то тя трябва да има етикет, че е годна за бебета, Това означава, че е с ниски минерални стойности и без нитрати. ♦