



## Консультация для родителей

### «Вода, которую мы пьем»

Вода нужна людям каждый день, поэтому очень важно ее рационально и бережно расходовать, поскольку запасы ее на Земле не безграничны. Человеку каждый день необходима вода для питья и приготовления пищи. К питьевой воде предъявляются повышенные требования по чистоте, она не должна содержать вредных для здоровья примесей и патогенных микробов. Вода — это, на первый взгляд, всего лишь простое химическое соединение водорода и кислорода, но она вода — основа жизни на Земле. Вода сама по себе не имеет питательной ценности, но она — неперемнная составляющая часть всего живого. При изменении количества потребляемой воды и ее солевого состава нарушаются процессы пищеварения и усвоения пищи, кроветворения. Без воды невозможна регуляция теплообмена организма с окружающей средой и поддержание постоянной температуры тела. Человек может прожить без нее всего несколько суток

Всем известно, что хорошая вода прозрачная, без выраженных запаха и вкуса, а главное — безопасная. Пользуясь такими благами цивилизации, как очистные сооружения и водопроводы, можем ли мы быть уверены в качестве воды?

Мы привыкли к мысли, что водопроводную воду в России можно пить, но, увы, в наше время это не так: по официальным данным, около 40% населения страны получают некачественную питьевую воду. Причин много: загрязнение рек и озер, изношенность системы водопроводов... Опять же официальная статистика утверждает, что более 70% водопроводов в нашей стране могут временно или постоянно подавать населению воду, непригодную для питья без дополнительной обработки. В итоге правильно делают те, кто предпочитает очищать воду в домашних условиях.

#### Что в воде лишнее?

Современные методы очистки питьевой воды для коммунальных водопроводов считаются эффективными в борьбе с возбудителями инфекционных заболеваний. Но вот число кишечных инфекций, связанных с употреблением некачественной воды, напротив, возрастает.

Хлорсодержащие препараты, с помощью которых очищается водопроводная вода, могут образовывать опасные химические соединения — канцерогены и мутагены.

Некоторые тяжелые металлы и канцерогенные вещества, попадая в воду, не портят ее запах и не видны на глаз, но со временем способны накапливаться в организме.

Наконец, питьевая вода может загрязняться повторно, проходя по старым, изношенным водопроводным системам (а таких в России – 60%).

Впрочем, сегодня существует много более или менее удобных и эффективных способов обеспечить семью чистой водой.

### **Кипятить, фильтровать или купить?**

Купить бутилированную воду, как всегда, кажется самым простым делом: она продается на каждом углу, ее доставляют в офисы и на дом. Но убедитесь, что эта вода классифицирована как «вода высшей категории» (менее 15% продукции, представленной на рынке), упакована в качественный пластик (не выделяющий токсинов при нагревании) и не является подделкой! А если Вы пользуетесь кулером, проследите, чтобы он регулярно проходил санитарную обработку. В итоге получается совсем недешево!

Бабушкин метод – кипячение – отличается бюджетностью, но также обладает рядом недостатков. Чтобы добиться оптимальной степени очистки, воду нужно кипятить не менее 5 минут, а чтобы убить вирус гепатита А – не менее 25 минут. Но при длительном кипячении вода теряет полезные свойства и кислород, в ней повышается концентрация солей тяжелых металлов и органических веществ, а соединения хлора могут превращаться в яд диоксин. Кипяченой водой можно утолить жажду в походе, но пить ее постоянно не рекомендуется: это приводит к снижению иммунитета.

Выбор фильтров очень широк – от «медленных» кувшинов, обеспечивающих фильтрацию крупных загрязняющих частиц, до стационарных фильтров с многоступенчатой очисткой. В отношении многих этих приспособлений вопрос подтвержденной эффективности остается открытым.

Источник:

Лизунова, А. А. Вода, которую мы пьем! / А. А. Лизунова, Е. В. Лизунова. — Текст : непосредственный // Юный ученый. — 2021. — № 3.1 (44.1). — С. 40-41. — URL: <https://moluch.ru/young/archive/44/2463/> (дата обращения: 15.05.2022)