

## آب معدني ، زياد نخوريد

آب معدني از جمله نوشيدني‌هاي گوارايي است که خصوصاً خنک آن در روزهاي گرم سال از طرفداران زيادي برخوردار است...



آب معدني از جمله نوشيدني‌هاي گوارايي است که خصوصاً خنک آن در روزهاي گرم سال از طرفداران زيادي برخوردار است. اين نوشيدني که در قالب قوطي‌هاي پلاستيکي به بازار عرضه مي‌شود، در ميان افراد چنان جايگاهي پيدا کرده که گاهي برخي خانواده‌ها براي مصرف روزانه به جاي آب لوله‌کشي از آب معدني استفاده مي‌کنند.

شايد براي برخي مصرف‌کنندگان اين سوال پيش آيد که آیا واقعا آب معدني مزايای بيشتري نسبت به آب لوله‌کشي دارد؟ آب معدني همان آب چشمه است که با عبور از طبقات و لايه‌هاي کوه‌ها به طور طبيعي تصفيه شده و هنگامی که به سطح زمين مي‌رسد، به جوش و خروش درمي‌آيد و هوا و اکسيژن فراواني را دريافت مي‌کند. اين آب به دليل املاح معدني نظير کلسيم، منيزيم، سدیم و پتاسيم داراي طعم و مزه بهتري نسبت به آب لوله‌کشي است و مي‌تواند تا حدودي تامين‌کننده نيازهاي بدن باشد. البته از آنجا که سدیم حضور قوي در اغلب آب‌هاي معدني دارد، مصرف زياد آن براي کسانی که دچار فشار خون هستند، کمتر مناسب بوده یا اصلاً توصيه نمي‌شود.

معمولاً براي ضدعفوني کردن اين نوع آب‌ها از روش کلر زدن استفاده نمي‌شود و در عوض از روش‌هاي فيلتراسيون، ضدعفوني کردن با ازن و اشعه مادون قرمز استفاده مي‌شود که احتمال دارد در هنگام کاربرد نامناسب برخي اشعه‌ها، ترکيبات مضر بطري به درون آب منتقل شده و زمينه افت املاح آب را فراهم سازد.

از طرفي نوشيدن هميشگي و دائم آب‌هاي معدني به سبب وجود نيترات، نيتریت، سرب، کادميوم و جيوه براي سلامتي زيان‌بخش هستند لذا با توجه به اين که دريافت نيترات و نيتریت از طريق استفاده از غذاهاي حاضري معمولاً در رژيم غذايي افراد بالاست و همچنين به دليل آن که برخي از اين آب‌ها بويژه انواعي که از آب‌هاي پايين‌دست تهيه مي‌شوند، در معرض آلوده شدن به فاضلاب، انواع کودها و آفت‌کش‌ها و نيز فلزات سنگين هستند، لذا مصرف زياد آب معدني توصيه نمي‌شود. نکته ديگر آن که درصد املاح برخي از آب‌هاي معدني بيش از حد نياز بوده، بنابراین مي‌تواند خطر بروز سنگ کلیه را در افراد مستعد افزايش دهد.

### چند توصيه

از مصرف بيش از حد آب معدني‌هاي گازدار بپرهيزيد؛ چراکه گاز دي‌اکسيدکربن مي‌تواند به ميناى دندان صدمه زده و براي افراد دچار ريفلاکس و نفخ مخاطره‌آمیز باشد.

از خريد آب معدني‌هاي يخ‌زده یا بطري‌هاي که پشت شيشه مغازه‌ها در مجاورت تابش مستقيم نور خورشيد هستند، اجتناب کنيد؛ چرا که درجه حرارت‌هاي بسيار بالا و پايين مي‌تواند موجب انتقال ترکيبات مضر بطري به درون آب شوند و زمينه افت املاح آب را فراهم سازد لذا اگر در هنگام نوشيدن اين نوع آب‌ها مزه‌هاي عجيب و طعم پلاستيک را احساس کرديد، مطمئن باشيد که حلال‌هاي شيميايي ديواره بطري در آب حل شده‌اند.

از پر کردن مجدد بطري‌هاي آب معدني با آب شهري یا موادي مثل آبغوره، ترشي، سرکه و آبلیمو خودداري کنيد؛ چرا که مواد اسيدی و بازي مي‌توانند با ديواره قوطي‌هاي پلاستيکي فعل و انفعالات نامطلوبي ايجاد کرده و موجب سمی و سرطان‌زا شدن محصولات داخل بطري شوند.

### فاخره بهبھاني

جام جم