Можно ли пить водопроводную воду?

Нередко, читая рекламные объявления и проспекты производителей фильтрующих установок и организаций, реализующих бутилированную воду, натыкаешься на «страшилки» типа: «водопроводная вода опасна», «вредна», «состав её постоянно изменяется»... А так ли это на самом деле? Не рекламный ли это трюк? Стоит в этом разобраться.

Никто не спорит, что употребление питьевой воды низкого качества может повлечь за собой возникновение инфекционных заболеваний, ухудшение состояния зубов, щитовидной железы, а также может повлиять на рост злокачественных опухолей. Но это, если постоянно использовать воду, которая не отвечает санитарным нормам. В нашем городе используется только артезианская вода, т.е. из источников, находящихся глубоко под землей, благодаря чему химический состав водопроводной воды остается стабильным на протяжении многих лет. После предварительной очистки от железа, вода по всем показателям отвечает предъявляемым к ней требованиям. Качество воды водопроводных сетей контролируется не только ведомственной лабораторией МГКУП «Горводоканал», но и лабораторной службой УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии». Но почему же при кипячении воды образуется желтоватый осадок? Почему вода бывает «ржавая»? Можно ли пить нашу воду сырую без предварительной доочистки? На эти и другие вопросы попробуем дать ответы.

Начнем по порядку. Вы открыли кран и налили воду в стакан. Как правило, вода в стакане прозрачная, бесцветная, при отстаивании не меняет цвет. Именно так ведет себя вода, в которой содержание железа не превышает норматив 0,3 мг/л. В нашем городе обычно содержание железа находится в пределах 0,1-0,2 мг/л. Однако бывают исключения и можно обнаружить воду мутную, бурого цвета. Бурый цвет воды свидетельствует о повышенном содержании железа, в таком случае лучше воздержаться от питья и позвонить в диспетчерскую службу МГКУП «Горводоканал», т.к. возможно где-то произошла авария. После устранения аварии вода вновь становится чистой и пригодной для употребления.

Иногда, открыв водопроводный кран, можно обнаружить запах хлора. Значит воду хлорировали, это необходимо для обеззараживания систем подачи воды. Так как вода подается из подземных источников, нет необходимости хлорировать воду постоянно, поэтому её хлорируют только в первых числах месяца, чаще всего в ночное время суток, когда разбор воды минимальный и содержание хлора в воде не превышает санитарных нормативов. Чтобы избавиться от неприятного ощущения при употреблении хлорированной воды, нужно дать ей отстояться в течение 2-3 часов.

При кипячении нашей воды образуется осадок с желтоватым оттенком. Что же это? В осадок выпадают растворенные в воде соли, в том числе соли кальция и магния, определяющие жесткость воды, а присутствующие в небольшом количестве ионы железа придают ему желтоватый цвет. Показатель, позволяющий судить о количестве растворенных в воде солей, называется

минерализацией и не должен превышать 1000 мг/л. В Могилеве этот показатель на уровне 230-250 мг/л.

Теперь коснемся немаловажного показателя качества воды – общей жесткости. Жесткость – это совокупность концентраций ионов магния и кальция. В зависимости от величины общей жесткости, различают воду очень мягкую (0-1,5 ммоль/л), мягкую (1,5-3 ммоль/л), средней жесткости (3-6 ммоль/л) и очень жесткую (более 9 ммоль/л). В г. Могилеве вода средней жесткости, её значения варьируют от 4,5 до 5,5 ммоль/л. Интересно будет узнать, что установлена обратная зависимость между жесткостью питьевой воды и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Там, где есть жесткая вода, от болезней сердца люди умирают гораздо реже, чем в местностях с мягкой водой. Это связано с тем, что жесткая вода содержит больше ионов кальция и магния, а мягкая – больше содержит ионов натрия, об опасности, которого известно почти всем. Для нормальной жизнедеятельности человека жесткость питьевой воды должна быть не менее 1,5 ммоль/л и не более 7,0 ммоль/л.

Содержание кальция в питьевой воде не должно быть менее 30 и более 140 мг/л, а магния – не менее 10 и не более 85 мг/л. В нашем городе содержание ионов кальция на уровне 60-80 мг/л и магния – 10-25 мг/л.

Хочется обратить внимание на то, что новомодные фильтры с многоступенчатой очисткой воды практически полностью удаляют кальций и магний. Таким образом, избавившись от накипи в чайнике, вы получите воду малополезную для вашего здоровья.

Последнее время много говорится об опасности нитратов в продуктах питания и воде. Да, это действительно большая проблема для питьевого водоснабжения в сельской местности, где нет водопроводной воды и единственный источник питьевой воды – колодец. Но в нашей водопроводной воде нитраты содержатся в следовых количествах и не превышают 3 мг/л при норме – не более 45 мг/л.

Что касается содержания в воде токсичных металлов, таких как медь, цинк, свинец, кадмий, марганец, то их содержание в водопроводной воде г. Могилева настолько ничтожно мало по сравнению с нормативами предельно допустимых концентраций, что ими можно пренебречь.

В заключение хочется заверить, что питьевая вода в нашем городе вкусна, хорошо сбалансирована по химическому составу, безопасна в эпидемическом отношении и совершенно не нуждается в дополнительной очистке дорогостоящими фильтрами. Но если уж очень хочется очищать воду, то не забывайте о своевременной замене фильтрующих картриджей и помните, что, удаляя так называемые «вредные примеси», вы можете потерять немаловажные для организма ионы солей и получить воду – «пустышку».

Врач-лаборант
УЗ «Могилевский зональный ЦГЭ» Л.Н. Боженкова