**Какая вода лучше, жесткая или мягкая?**

Человек не может прожить без жидкости, также, как без воздуха и еды, она является очень важным элементом для здорового существования каждого человека. Она способствует выведению из организма вредных веществ и сжиганию жира, осуществляет обмен веществ и участвует терморегуляции. Для того, чтобы вода приносила пользу человеку, она должна быть чистой, так как в различных условиях в ней содержится много веществ и элементов, образующиеся из-за соприкосновения с воздухом и почвой. Для анализа большое значение имеют такие физические свойства, как: мутность, цвет, запах, вкус, она должна быть прозрачной, не иметь цвета и запаха, не обладать ярко выраженным вкусом. В современных условиях водопроводная вода зачастую не соответствует этим параметрам, поэтому все больше и больше люди стали пользоваться кулерами с бутилированной водой. Зачастую, она оказывает и губительное влияние на жизнь и здоровье каждого члена общества и классифицируется по многим параметрам: но сегодня, мы рассмотрим отличие по химическому составу.

Если говорить о свойствах H2O, необходимо сказать о следующих параметрах:   
• прозрачность   
• бесцветность   
• текучесть   
• нет запаха   
• принимает любую форму, в которую её налить   
• растворяет вещества   
• при низкой температуре замерзает   
• при высокой температуре испаряется   
• расширяется и сжимается.

Итак, чистая H2O не течет ни из одного крана в мире – там всегда присутствуют растворенные соли, которые и определяют ее свойства.

Водный состав с большим содержанием таких солей относится к жесткой, а с малым – к мягкой. Так какая лучше? Рассмотрим этот вопрос поподробнее.

**Отличие жесткой воды от мягкой**

Жёсткую H2O вредно пить в больших количествах, так как это приводит к отложению солей в суставах и в почках. Однако, стоит сказать, что она снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии. Если жидкость используется для технических целей, то она будет соприкасаться со всеми бытовыми приборами – стиральной и посудомоечной машиной, кофеваркой, чайником и бойлером. В каждом таком бытовом приборе есть нагревательный элемент, есть поверхности, которые нагреваются и при кипячении появляется твёрдый налёт – накипь, что приведет к выходу из строя Вашей техники.

Со всех сторон мягкая вода более выгодна, за исключением того, что она способствует развитию коррозии. К недостаткам также можно отнести и то, что ее нежелательно употреблять слишком часто, так как в ней содержится маленькое количество минеральных солей, а организму человека требуется большое количество витаминов. Правда, нехватку кальция можно восполнить полезной пищей и другими добавками. Если говорить о плюсах, то следует выделить, что мягкая вода полезнее жесткой, но если Вы не следите за своим питанием и употребляете мало витаминов, тогда нужно выбирать воду средней жесткости.

**Определение жесткости**

По величине общей жёсткости воду различают:

• мягкую (до 2 мг-экв/л),

• средней жёсткости (2-10 мг-экв/л),

• жёсткую (более 10 мг-экв/л).

Определить жесткость раствора из-под крана очень просто. Если нужно узнать цифры, то лучше всего будет отнести пробы на анализ в независимую экспертную лабораторию. Там проведут анализ и выдадут получившийся результат.

Для того, чтобы проверить свойства воды мгновенно, можно умыться с мылом – если не образовывается пена и сушит кожу, а на аэраторе (лейке) душа или внутри кухонного чайника видны известковые отложения – жесткость большая, если нет – мягкая.

Итак, подводя итог вышесказанному, можно с уверенностью сказать, что раствор средней жесткости является наиболее рекомендуемым для употребления. Помимо этого, говоря о положительных качествах H2O, стоит сказать, что полезность зависит от многих факторов, например, от источника и места где она добывается.

Специалист отдела коммунальной гигиены

Североуральского филиала

ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» О.А.Пушина