**Насколько Минеральная вода Боржоми хороша для нас**?

В любом случае сталкиваясь с проблемой купить Боржоми мы действительно беспокоимся о полезности нашего выбора для близких. Качество минеральной воды прежде всего определяется входящими в неё видами макро и микро элементов (карбонизированностью) и возможных витаминов которые мы можем получать выпивая глоток другой грузинской воды.

Так возникает вопрос купить ли мне Боржоми или обойтись более дешевой минеральной водой? Какая будет польза здоровью от питьевой минеральной воды? Есть ли там некие риски?

 Во-первых, вы должны знать что вы вероятно уже получаете некоторые минералы в вашей повседневной питьевой воде (ту что фильтруем из под крана), даже и не минеральной. Большинство минеральных вод, и Боржоми не исключение, содержат минералы. На пример, если вы пьете 2 литра обычной воды в день, вы могли бы получать точно 10-15% вашего дневного требуемого кальция и вплоть до трети вашего дневного требуемого магния из воды которую вы пьёте. Но количества этих самых минералов в различных минеральных водах значительно варьируется и зависит от региона и глубины скважины..

**А как влияют минералы в минеральной воде на ваше здоровье?**

Даже скромные количества минералов находящиеся в повседневной питьевой воде дают благотворное влияние на ваше здоровье. Кальций и магний, несомненно, важен для силы костей. Магний также помогает регулировать ваше кровяное давление. Фактически, люди которые живут в регионе с очень мягкой водой (в которой мало минералов) могут иметь более высокий риск сердечных заболеваний. Иронично, схожая вещь может быть правдой если вы живёте в районе с очень жесткой водой, таких как Москва и Московская область.

**Должны ли мы пить минеральную воду?**

Если вы подозреваете, что ваша питьевая вода бедна минералами, вы можете включить Боржоми в вашу диету и это будет хорошей идеей для вашего здоровья. Несомненно. Бутелированная минеральная вода как Боржоми содержит вплоть до 4-х раз больше кальция и магния чем обычный тип воды, конечно выбор минеральной воды огромен, и купить можно французскую, итальянскую, немецкую воду - решать только вам. Как говорится дело вкуса, а он настолько разнообразен в данном случае. Одно исследование обосновало, что люди, чья питьевая вода была бедна магнием были способны снизить их кровяное давление, выпивая литр минеральной воды ежедневно. Конечно, есть и другие пути получения магния. Коричневый рис, бобы лимы (лимская фасоль), и шпинат это всё отличные примеры источников магния. Но питьевая минеральная вода Боржоми может определённо добавить вашему организму кальция, магния, и других минералов. Почему именно Боржоми, просто мы считаем её более доступной для неизбалованного потребителя, который может просто зайти в наш интернет магазин borjomi-food.ru - цены вас приятно обрадуют!

**А какие различия между брендами минеральной воды?**

Рассмотрим, чем могут нас побаловать другие производители мин. вод.

Dода Vichy из Франции очень высока по содержанию натрия. Один литр содержит половину от нашего дневного содержания (нормы). Большинство минеральной воды покупаемой в США импортируется из Европы. Известные бренды происходят из различных природных источников таких например как Боржоми, которые известны высоким минеральным содержанием. Большинство источников природно-карбонированные когда они уже выходят из земли, другие имеют карбонизацию добавленную к ним. Также есть некарбонированная (или still) минеральная вода, но её сложнее найти даже США.

Минеральный профиль значительно различается от бренда к бренду, отражая источник вод. Это то что даёт минеральной воде её уникальный вкус, но он также может определить чему вы отдадите предпочтение если вы поставите питательные преимущества на второй план. На пример, Vichy - вода доносит до нас половину дневного запаса натрия – опять же дело вкуса.

 Perrier, также из Франции, совсем невысока содержанием натрия и имеет умеренное количество кальция, но она не даст большое количество магния.

Ниже интересный список который показывает количество различных минералов в некоторых общеизвестных брендах минеральной воды.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бренд** | **1 литр предоставляет вам**: | **Кальций** | **Магний** | **Калий** | **Натрий** |
| **БОРЖОМИ** | 150мг.(15% дневной нормы) | 150мг.(38% дневной нормы) | 45мг.(<1% дневной нормы) | 200мг.(8% дневной нормы) |
| **Apollinaris** | 348мг.(35% дневной нормы) | 130мг.(33% дневной нормы) | 20мг.(<1% дневной нормы) | 410мг.(17% дневной нормы) |
| **Gerolsteiner** | 348мг.(35% дневной нормы) | 108мг.(27% дневной нормы) | 11мг.(<1% дневной нормы) | 118мг.(5% дневной нормы) |
| **Perrier** | 170мг.(17% дневной нормы) | 6мг.(2% дневной нормы) | 15мг.(<1% дневной нормы) | 12мг.(<1% дневной нормы) |
| **San****Pellegrino** | 200мг.(20% дневной нормы) | 52мг.(10% дневной нормы) | 4мг.(<1% дневной нормы) | 36мг.(2% дневной нормы) |
| **Vichy** | 54мг.(5% дневной нормы) | 9мг.(2% дневной нормы) | 48мг.(<1% дневной нормы) | 110мг.(46% дневной нормы) |

**Так какая минеральная вода лучше?**

В терминах суммарного питания, я выбрал бы Gerolsteiner, которую везут из Германии. Она обладает высоким содержанием кальция – литр удовлетворит треть нашей дневной нормы потребления. Она также даёт порядочное количество магния и относительно низка по содержанию натрия. San Pellegrino, из Италии, может быть хорошим выбором. Боржоми содержит значительное количество магния, калия, натрия и недорога по цене в интернет магазине для потребителя. Но действительно, любая минеральная вода (с возможным исключением супер солёной Vichy) это здоровый путь получить ваши положительные флюиды хорошего настроения, а также частицу дополнительного здоровья.

Выбор всегда за вами!

 Автор: Егор Казанцев, опубликовано 02.08.2013г.

 borjomi-food.ru