

**УДК 628.1.03**

**Л.Ю. Луцков, студентка, О.І. Вічко к.т.н., доцент**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

## **МІНЕРАЛЬНІ ВОДИ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ СУЧАСНОГО ХАРЧУВАННЯ**

**L.Y. Lutskov, student, O.I.Vichko Ph.D., Assoc. Prof.**

**MINERAL WATERS AS AN ESSENTIAL COMPONENT OF MODERN NUTRITION**

Сучасний спосіб життя вимагає від нас більшої уваги до нашого здоров'я та харчування. Одним із ключових аспектів збалансованого харчування є питна вода. Водою ми забезпечуємо організм вологою, необхідною для правильної роботи всіх його систем. Мінеральні води відіграють особливу роль в харчуванні, оскільки вони містять різноманітні мінерали, які є важливими для нашого здоров'я. Мінеральні води є природним джерелом різних мінералів, таких як кальцій, магній, калій та інші. Ці мінерали відіграють важливу роль у багатьох функціях організму, включаючи формування кісток і зубів, нормалізацію серцево-судинної системи, підтримку оптимального рівня рідини в організмі та забезпечення нормальної роботи нервової системи. Мінеральні води можуть мати різний рівень рН, що впливає на кислотно-лужний баланс організму. Наприклад, лужні мінеральні води можуть допомогти нейтралізувати кислотність шлунку, зменшуючи ризик виникнення гастриту та виразок. Мінеральні води містять електроліти, такі як натрій та калій, що дозволяє підтримувати гідrataцію та електролітний баланс організму.

Як правило, в мінеральній воді в розчиненому вигляді міститься більш 1г/л мінеральних солей і 0,25% газоподібних продуктів. Природні мінеральні води добуваються з надр землі, з підвищеним вмістом біологічно активних хімічних компонентів і і газів (CO<sub>2</sub>). Для розливу в пляшки після відповідної підготовки використовують тільки ті, що дозволені для застосування Міністерством охорони здоров'я. За ступенем мінералізації, фізіологічним впливом на організм людини і призначення природні мінеральні води поділяються на питні столові, питні лікувальні і питні лікувально-столові. Штучні мінеральні води – напої, приготовлені шляхом розчинення у прісній воді CO<sub>2</sub>, хімічно чистих нейтральних і лужних солей натрію, кальцію і магнію.

Мінеральні води України славляться своєю високою якістю та різноманітністю. Країна відома своїми природними джерелами мінеральних вод, які є популярними як в Україні, так і за її межами. "Моршинська" - ця мінеральна вода видобувається в Моршині, Львівській області. Вона відома своїми лікувальними властивостями, особливо в гастроентерології та нирковій патології. "Моршинська" має помірний мінеральний склад і може використовуватися як столова вода. "Трускавецька" - ця мінеральна вода походить з Трускавця, Львівської області. Вона має високий вміст магнію, кальцію та гідрокарбонатів, що робить її корисною для шлунково-кишкового тракту та сечовидільної системи. "Трускавецька" використовується як лікувальна та столова вода. "Миргородська" - ця мінеральна вода добувається в Миргороді, Полтавській області. Вона відома своїми катаральними та діуретичними властивостями, а також вмістом сірки та мікроелементів. "Миргородська" використовується як лікувальна та столова вода. "Нафтуса" - ця мінеральна вода походить з Нафтусі, Івано-Франківської області. Вона має високий вміст сірки та мікроелементів, що надає їй лікувальні властивості для шкіри та опорно-рухової системи. "Нафтуса" використовується як лікувальна та столова вода.

Порівняння мінеральних вод України можна здійснити за декількома параметрами, такими як мінералізація, склад мінералів, лікувальні властивості та смакові характеристики. Варто зауважити, що кожна вода має свої унікальні характеристики та може мати індивідуальний вплив на кожну людину. Рекомендується консультиватися з лікарем або дієтологом, щоб вибрати мінеральну воду, яка найкраще відповідає вашим потребам та здоров'ю.