**Какую воду лучше пить – сырую или кипяченую?**

По этому вопросу большинство специалистов едины –[сырая вода гораздо полезней](http://sitewater.ru/pit-syruyu-vodu-poleznee-chem-kipyachenuyu.html) для человеческого организма, поскольку содержит различные микроэлементы в виде солей (кальций, магний, медь и т.д.), необходимые для нормального функционирования человеческого организма. При кипячении же эти  полезные соли по большей части выпадают в осадок, который ко всему прочему еще имеет неприятную особенность осаждаться на поверхности электрических чайников и металлической посуды. Поэтому, *первый совет* для употребляющих кипяченую воду –  **при кипячении выключайте чайник при появлении первых признаков закипания**. При таком способе вода будет обеззаражена, но в то же время сохранить большую часть минералов. 

Природная некипяченая вода по образному выражению “**живая вода**“. Это ее уникальное свойство объясняется своеобразной структурой расположения молекул воды, которая, попадая в человеческий организм, оказывает многообразное благотворное действие на его системы и органы, способствует регенерации клеток, препятствует образованию свободных радикалов, тем самым поддерживая эффект “омолаживания”. Напротив, при кипячении структура питьевой воды изменяется, и она превращается в “**мертвую воду**“, которая никаким благотворным действием на организм уже не обладает.

Кроме того, если вы кипятите воду из под крана, то содержащиеся в ней соединения хлора, которым дезинфицирует воду в большинстве регионов,  под воздействием высокой температуры способны видоизменяться в токсичные для организма вещества, вызывающие развитие мочекаменной болезни и злокачественных новообразований. Кроме того, даже если в этой воде нет хлора, изменившаяся под влиянием кипячения структура воды становится благоприятной средой для размножения болезнетворных бактерий менее, чем через сутки. Исходя из этого, *второй совет* по употреблению кипяченой воды -**пейте только свежевскипяченую воду, то,то останется – выливайте!**

В то же время, в ситуации, когда вы не уверены в безопасности сырой воды, отсутствии в ней болезнетворных микробов, стоит, конечно, прокипятить такую воду, поскольку в данном случае риск заразиться инфекционным заболеванием перевешивает возможное отрицательное воздействие кипяченой воды на организм.

Исходя из вышеизложенного, сформулируем ответ на первый поставленный вопрос:

Пить лучше сырую воду, если есть необходимость кипячения (обеззараживание, приготовление горячих напитков), то по возможности не кипятить, а только доводить до кипения и пить сразу же, долго не хранить.