

# О чём говорит этикетка на минеральной воде?

Презентацию подготовила:  
ученица средней школы № 145  
11 «А» класса Белогура Анастасия.

# Что должно быть на этикетке по ГОСТУ?

- когда была изготовлена (разлита) вода;
- назначение и способ применения;
- срок годности (и не удивляйтесь, у питьевой воды тоже есть срок годности);
- ТУ(технические условия) и информация о сертификации;
- вид (артезианская, ключевая, озёрная, ледниковая и т.д.);
- тип (газированная или не газированная);
- категория (столовая, минеральная и т.п.);
- группа (указывает химический состав);
- название и товарный знак (если он есть).

# Зачем нужны катионы и анионы ?

## Основные катионы:

- Калий – регулирует количество жидкости в организме, от его содержания зависит кровяное давление, состояние мышечных тканей (в том числе сердечных мышц) и нервной системы. Дефицит калия приводит к мышечным спазмам (судорогам), повышенной раздражительности.
- Магний – без этого катиона в организме не усваиваются углеводы, он стабилизирует работу сердца.
- Железо – если его не хватает, то может начаться анемия, воспалительные процессы в почках, гастриты.
- Кальций - не позволяет накапливаться холестерину в крови, этот элемент необходим для формирования скелета. Так же кальций имеет противоаллергические и противовоспалительные свойства. Недостаток кальция - одна из главных причин возникновения остеопороза.
- Селен – выводит тяжёлые металлы, регулирует работу иммунных систем.

# Зачем нужны катионы и анионы ?

Основные анионы (отрицательно заряженные ионы), содержащиеся в воде:

- Хлориды – необходимы для осморегуляции и пищеварения.
- Гидрокарбонаты – стабилизируют кислотно-щелочной баланс.
- Сульфаты – предотвращают образование мочевого камня, способствуют выведению токсинов и шлаков.
- Фтор – поддерживает здоровье зубов. А ещё – способствует усвоению железа.
- Йод – участвует в синтезе гормонов щитовидки, а щитовидная железа, как известно, управляет всем организмом.

# Немного про жёсткость

Эта величина зависит от количества растворенных солей кальция и магния, единицей измерения является мг-экв/л (мг-экв - это атомная масса делённая на валентность).

***Что можно прочитать между  
строчек ?***

# Вывод

***Итак, будьте бдительны и не видитесь на слова, за которыми, на самом деле, ничего не стоит: «природная вода класса премиум», «полноценная натуральная вода», «экологическая вода экстра» и т.п.***