خبيرة صحية تكشف فوائد غير متوقعة للمياه المعدنية

كشفت الخبيرة المختصة في مجال التغذية ألينا ستيبانوفا، إن المياه المعدنية يمكن أن تعود بفوائد متعددة لجسم الإنسان، وذلك وفقاً لتركيبها الكيميائي.

وأضافت الخبيرة: "وفقا للتركيب الكيميائي، تنقسم المياه المعدنية إلى مياه مائدة (تحتوي على حد أدنى من الأملاح – حتى 1 غرام لكل ليتر)، ومياه المائدة العلاجية (يتراوح تركيز الأملاح في الماء من 1 إلى 10 غرام/ ليتر)، والمياه العلاجية البحتة (تركيز الأملاح أكثر من 10 غرام/ ليتر)".

وتابعت المختصة: "يمكن للجميع تقريبا شرب مياه المائدة المعدنية، حتى أنه يمكن استخدامها للطهي. أما مياه المائدة العلاجية والمياه المعدنية العلاجية البحتة، فهي تستخدم فقط للعلاج والوقاية من بعض الأمراض".

وقامت ستيبانوفا، بتقسيم المياه المعدنية إلى عدة فئات:

– كلوريدية (منشط استقلابي، تساعد في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي).

– تحتوي على هيدروكربونات (تساعد في تقليل حموضة عصارة المعدة، ومفيدة عند وجود حصى في الكلى).

-تحتوي على مركبات كبريتية (تساعد على حد سواء عند وجود مرض السكري والسمنة).

– مختلطة (على سبيل المثال، المياه المعدنية التي تحتوي على هيدروكربونات وكبريتات، تبقى جيدة

لعلاج التهاب المعدة وقرحة المعدة).

وخلصت ستيبانوفا إلى أن "المياه المعدنية تحتوي على المعدن الغذائي، لذلك يمكن أن تحتوي على البوتاسيوم، والمغنيسيوم، واليود، والبروم، والسيليسيوم، والصوديوم. والمياه التي تحتوي على المغنيسيوم والكبريتات تكون فعالة لعلاج الإمساك وأمراض القناة الصفراوية، وتصلب الشرايين".