

Родолюбие

8 марки минерална вода могат да ни отровят! Вижте кои са!



Те съдържат над 1.5 мг/л флуорид, който е силно токсичен за централната нервна система.

Имаме навика да купуваме минерална вода, без да четем етикетите. А на някои от най-известните български марки минерална вода като „Девин“, „Михалково“, Хисар“, „Велинград“ и др., пише: „Съдържа флуорид (F) над 1.5 мг/л и не е подходяща за всекидневна употреба от деца под 7 години“.

Но има риск и за възрастните, които консумират много вода с високо съдържание на флуорид. Ако един човек пие по половин-един литър минерална вода с високо съдържание на флуорид на ден, вредни ефекти няма да има, но ако пие 1,5-2 литра, опасността се увеличава. Какво е опасното на флуорида?

Д-р Иво Атанасов, държавен експерт в дирекция „Обществено здраве“ на Министерството на здравеопазването (МЗ), казва : „Повишеното приемане на флуор (при концентрации на флуор в питейната водата над 1,5 мг/л) при кърмачетата и децата до 7-годишна възраст води до

повишаване на риска от развитие на зъбна флуороза, която се характеризира с поява на жълто-кафяво оцветяване на зъбите, нарушаване структурата на емайла и повишаване на трошливостта им. Приемането на още по-големи количества флуор (при концентрации в питейните води над 6-10 мг/л) създава повишен риск от развитие на костна флуороза при деца и възрастни, при която се нарушава структурата на костното вещество и костите също стават по-чупливи и ронливи“.

По данни на Министерството на здравеопазването (МЗ) 13 български марки натурални минерални води от търговската мрежа съдържат флуориди над 1,5 мг/л. Повечето от тях са в интервала от 3 до 5 мг/л.

Натуралните минерални води със съдържание на флуорид над 1,5 мг/л са около 1/3 от всички бутилирани български минерални води. По данни на Европейската комисия, по този показател страната ни се нарежда на едно от първите места в ЕС.

За ползата и вредата от флуора от години тече световен спор между зъболекари и хуманни лекари. Първите казват, че редовното приемане на флуорни съединения заздравява зъбите и намалява риска от кариеси. По тази причина почти всички пасти за зъби в търговската мрежа са с флуор. В някои държави като САЩ изкуствено се флуорира дори питейната вода. От Българския зъболекарски съюз също се опитаха да флуорират питейната вода в България, но Министерството на здравеопазването се възпротиви.

Според д-р Филис Муленикс, бивша директорка на “Форсайт дентъл сентър” в Бостън, САЩ, флуоридите са силно токсични за централната нервна система и могат да се отразят зле на мозъка дори в ниски дози. При бебета и деца се уврежда развитието на мозъка, засяга се моторната функция, намалява

се способността за обучение.

Други изследвания показват, че флуоридите се отразяват неблагоприятно върху фертилното здраве.

Контролът върху производството и етикетирането на бутилираните натурални минерални води в България се извършва от Министерство на здравеопазването (МЗ) и неговите Регионалните инспекции за опазване и контрол на общественото здраве (РИОКОЗ). Съдържанието на флуориди се проверява още на етап предоставяне на концесия за добив на минерална вода. От МЗ уверяват, че на пазара не може да бъде пусната бутилирана натурална минерална вода със съдържание на флуорид над 5 мг/л.

Съдържание на флуориди в някои минерални води (по данни от търговската мрежа и от Националната програма за профилактика на оралните заболявания при деца 0-18 г. 2009-2014 г.)

Търговско наименование	F на етикета мг/л
Хисар	5,0
Девин	4,0
Ракитово	5,0
Велинград	4,5

Velingrad (BG)	4,5
Клептуза	4,5
Михалково	3,1
Рударци	1,5
Неврокоп	0,1
Преподобна Стойна	0,4
Горна баня	0,2
Банкя	0,5