

ГБОУ ВПО «НижГМА Минздрава России»
Кафедра гигиены детей и подростков и гигиены питания
Нижегородская ассоциация диетологов и нутрициологов

А.С. Поляшова, В.А. Игнатьев

**ПРИМЕНЕНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД
В ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Справочные материалы по курсу
«Питание здорового и больного человека»
цикла тематического усовершенствования специалистов

Н.Новгород

2013

Автор:

ПОЛЯШОВА АЛЛА СЕРГЕЕВНА – кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены детей и подростков и гигиены питания ГБОУ ВПО «НижГМА Минздрава России». Председатель Нижегородской ассоциации диетологов и нутрициологов. Научный консультант Приволжского Федерального Центра оздоровительного питания, эксперт по вопросам лечебного и профилактического питания детского и взрослого населения, диетолог, специалист по гигиене питания, микроэлементолог, педиатр

Применение минеральных вод в профилактике и лечении заболеваний. Справочные материалы по курсу «Питание здорового и больного человека» цикла тематического усовершенствования специалистов – Н.Новгород: ГБОУ ВПО «НижГМА Минздрава России»; НАДиН, 2013.- 51 с.

Руководство разработано как дополнительный справочный материал для слушателей курсов повышения квалификации по теме «Питание здорового и больного человека» цикла тематического усовершенствования специалистов по диетологии и нутрициологии.

Данное руководство также может быть использовано в учебном процессе студентов медицинских ВУЗов по курсу «Гигиена питания», слушателей факультета последипломного образования, в работе врачей-диетологов, нутрициологов, а также других специалистов, занимающихся проблемами организации лечебного и здорового питания населения, коррекции алиментарно-зависимых состояний, руководителей и консультантов Центров оздоровительного питания и Центров Здоровья.

Автор выражает благодарность в подготовке справочных материалов Барминой Марине Александровне

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Таблица 1. Основные бальнеологические группы минеральных вод	11
Таблица 2. Классификация минеральных вод	11
Таблица 3. Сравнительная характеристика минеральных вод по химическому составу	14
Таблица 4. Показания к применению различных минеральных вод.....	19
Таблица 5. Правила приема лечебно-столовых минеральных вод.....	36
Таблица 6. Минеральная вода «Ессентуки»	44
Таблица 7. Заболевания и рекомендуемый химический состав минеральных вод.....	44
Правила применения минеральных вод.....	45
Применение минеральных вод при различной патологии.....	46
Слабительное действие минеральных вод.....	48
Применение минеральной воды у детей	49
Список литературы	50
Оглавление	51

ВВЕДЕНИЕ

Минеральной называется вода, насыщенная минеральными солями и микроэлементами. Это могут быть также газы – углекислый, сероводород, азот, радон или соли различных металлов или слабая радиоактивность.

Практически довольно долго производители выдавали минерализованную воду за минеральную. Минеральная вода - это природная вода, которая содержит растворенные минеральные вещества, добытая из земли. В минерализованной воде все вещества вносятся искусственным путем, минеральная вода всегда природного происхождения. Наличие дополнительных примесей в воде приводит к тому, что она становится целебной для человека. Лечебные свойства минеральных вод собственно и были причиной их востребованности человеческим обществом. Способ образования природной минеральной воды практически идентичен для всех источников. Это просачивание водяных слоев сквозь горные породы до большой глубины. Чем глубже проходит вода, тем сильнее на нее давление и тем больше она вымывает, выщелачивает, окисляет различных веществ, насыщаясь ими. Так же в воду попадают изотопы и газы. В зависимости, по каким пластам проходила вода, чего в них было больше, мы получаем различные типы ее лечебных свойств.

По российской классификации, минеральная вода делится на три класса:

- столовая
- лечебная и
- лечебно-столовая