

Терапевт Кирилина объяснила, почему нельзя пить воду из чайника с накипью

ЗДОРОВЬЕ

Накипь образуется в результате оседания солей из-за нагрева. Почему не стоит постоянно пить воду из чайника, в котором выросли слои накипи? Объясняют врачи.

31 января 2024  7



С накипью, которая образуется на внутренних стенках и деталях чайника, мы сталкиваемся ежедневно. Накипь, говоря простым языком, это твердые отложения, соли, которые выделяются из водопроводной воды при ее кипении (то есть при температуре 100 °С) и оседают на деталях бытовой техники. Насколько вредно для здоровья пить такую воду, расскажет врач клиники «Будь здоров» в Уфе Ксения Кирилина.



Ксения Кирилина

Терапия

Терапевт клиники «Будь здоров» в Уфе

«Известковый налет выглядит неэстетично, а вода, которая в таком чайнике кипятится, уже не производит впечатление чистой, — рассказывает врач. — **Чем жестче вода, тем быстрее и в большем количестве образуется налет.** Он состоит из растворенных в воде солей магния и кальция. Даже если очистить воду дополнительно, частицы солей все равно остаются в ее составе».

Пить такую воду опасно

Воду из чайника с накипью или чай на ее основе лучше не пить — это может навредить здоровью, предупреждает доктор. [Самые основные последствия:](#)

- накопление в организме избытка солей;
- закупоривание сосудов;
- образование камней в почках, желчном и мочевом пузырях;
- заболевания суставов.

«Разумный выход из ситуации есть: необходимо регулярно очищать чайники, кастрюли и иную посуду от накипи с помощью специальных средств бытовой химии, лимонной кислоты или уксуса. После очищения посуду лучше прокипятить», — советует Ксения Кирилина.

Оцените цвет

«Накипь — это соли кальция и магния, иногда в ее составе встречаются марганец и железо, — продолжает врач Иван Носков. — Определить это можно по цвету накипи. Желтоватый оттенок говорит о преимущественном содержании солей кальция, сероватый — марганца, рыжий — железа, а белая накипь — признак большого содержания хлора».

Вредно для здоровья

«При однократном, редком, случайном употреблении воды с накипью и даже попадании кусочков накипи в организм ничего страшного не произойдет. А вот при длительном и [постоянном употреблении такого минерального состава](#) это может пагубно сказаться на здоровье в целом», — считает доктор.

Вот некоторые примеры негативного влияния накипи на организм в целом.

- 1 Ухудшение состояния кожи.** Накипь на поверхностях ванн и душевых кабин может вызывать раздражение и сухость кожи. Она может снижать эффективность моющих средств и препятствовать полному смыванию мыла с кожи.
- 2 Проблемы с пищеварением.** Человек может пить больше воды с накипью, чтобы утолить жажду, но при этом потребление минеральных солей будет превышать норму. Это может приводить к различным пищеварительным проблемам, таким как запоры и неправильное усвоение питательных веществ.
- 3 Проблемы с мочевым пузырем.** Накипь в воде может также накапливаться в организме человека. Это может вызывать образование камней в мочевом пузыре и почках, что сопровождается болями, воспалением и проблемами общего здоровья.
- 4 Проблемы с сердцем и сосудами.** Высокое содержание кальция в накипи может приводить к образованию бляшек внутри артерий, которые могут приводить к сердечным заболеваниям, таким как атеросклероз.

Примите меры!

«Рекомендуется регулярно чистить и обслуживать системы подачи горячей воды, трубы и котлы. Стоит внимательно выбирать питьевую воду, предпочитая фильтрованную или бутилированную», — советует врач.

«Увеличьте потребление питьевой воды, чтобы помочь организму справиться с поступлением минеральных солей. Употребление пищевых продуктов, богатых кальцием и магнием, таких как молочные продукты, орехи и зеленые овощи, должно быть сбалансированным, чтобы избежать избытка этих минералов», — резюмирует доктор.