

## APA POTABILĂ VERSUS APA MINERALĂ

Maria CURTEANU

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”, Republica Moldova

*Autor corespondent:* Maria Curteanu, e-mail: uglea.maria@gmail.com

**Cuvinte-cheie:** apă potabilă, apă minerală, sănătate.

**Introducere.** Apa este esențială pentru sănătatea și bunăstarea noastră, iar atât apa potabilă, cât și apa minerală pot juca un rol important în furnizarea mineralelor esențiale organismului uman. Apa de băut este importantă pentru menținerea echilibrului fluidelor corporale, reglarea temperaturii corpului și susținerea funcției organelor vitale, cum ar fi rinichii, inima și creierul. De asemenea, poate ajuta la îmbunătățirea digestiei, la creșterea nivelului de energie și la menținerea pielii sănătoase. Pe lângă beneficiile pe care le au pentru sănătate, atât apa potabilă, cât și apa minerală sunt adesea o alternativă mai sigură și mai convenabilă față de alte tipuri de băuturi, precum cele zaharoase sau alcoolul, care pot fi dăunătoare în exces.

**Scopul.** Evidențierea diferențelor relatate în literatura de specialitate dintre apa potabilă și apa minerală.

**Material și metode.** Au fost analizate resursele informaționale naționale și internaționale, articole, acte normative în care s-a regăsit sintagma „apă potabilă” și „apă minerală”. Pentru colectarea informațiilor au fost utilizate baze de date și platforme cu acces deschis pe perioada ultimilor 10 ani.

**Rezultate.** Apa potabilă și apa minerală sunt două tipuri de apă diferite în funcție de sursa de captare și de compoziția chimică. Apa potabilă, conform surselor de specialitate, este, de obicei, apă de la robinet care a fost tratată pentru a îndepărta impuritățile și a o face sigură pentru consum. De asemenea, apa potabilă poate fi supusă unui tratament suplimentar pentru a îmbunătăți gustul, mirosul și transparența. Apa potabilă are, de regulă, un conținut scăzut de minerale și poate conține urme de clor sau de fluor. Apa minerală, pe de altă parte, provine din izvoare sau din fântâni naturale și este în mod natural bogată în minerale, precum calciu, magneziu și potasiu. Deci, apa minerală este o sursă bună de minerale și de electroliți, dar poate fi mai scumpă decât apa potabilă. De asemenea, unele tipuri de apă minerală pot avea un conținut mai mare de sodiu sau de alte minerale, ceea ce poate reprezenta o îngrijorare pentru persoanele cu anumite probleme de sănătate sau care încearcă să-și limiteze aportul acestor minerale. Alegerea între apa potabilă și apa minerală depinde de preferințele și de nevoile individuale. Pentru hidratarea de zi cu zi, apa potabilă este o alegere bună, deoarece este disponibilă pe scară largă și la prețuri accesibile. Apa potabilă și apa minerală sunt, în general, considerate a fi sănătoase și benefice pentru organism. Cu toate acestea, există câteva aspecte negative cu repercusiuni asupra stării de sănătate a individului și a mediului: contaminarea apei cu microorganisme, suprahidratarea sau intoxicația cu apă, poluarea mediului cu sticle din plastic folosite pentru îmbutelierea ambelor tipuri de apă.

**Concluzii.** Atât apa potabilă, cât și cea minerală, pot face parte dintr-o dietă și un stil de viață sănătos. Este importantă hidratarea zilnică și alegerea unei surse de apă care să corespundă nevoilor și preferințelor personale.