

۸ نوع آب مختلف و مزایا و معایب آنها

۱. آب لوله کشی

آبی که از شیر آب استفاده می کنید، آب لوله کشی نامیده می شود. به طور کلی از یک سد یا رودخانه تامین می شود، در یک تاسیسات تصفیه آب تصفیه می شود، در یک مخزن ذخیره می شود و سپس از طریق خطوط لوله آب به خانه ها عرضه می شود. در حالی که کیفیت آب لوله کشی به طور کلی باید با دستورالعمل های دولتی مطابقت داشته باشد و اغلب در تصفیه خانه آب انجام می شود، تامین متناوب از طریق خطوط لوله توزیع قدیمی (که به موازات خطوط فاضلاب در بسیاری از شهرهای هند اجرا می شود)، می تواند این آب را مضر کند، به ویژه در طول اوج تابستان و در فصل بارندگی که مستعد سیل است.

به همین دلیل، استفاده از دستگاه تصفیه آب در خانه اغلب یک راه حل عملی و مطمئن است.

۲. آب معدنی

آب معدنی همانطور که از نامش پیداست، آبی غنی شده با مواد معدنی حیاتی، عمدتاً کلسیم و منیزیم است. آب معدنی طبیعی از منابع زیرزمینی غنی از مواد معدنی گرفته می شود و سپس به عنوان آب معدنی طبیعی بسته بندی شده و فروخته می شود.

اکنون، همانطور که می توانید تصور کنید، این فرآیند بطری سازی و سپس توزیع در مقایسه با آب لوله کشی بسیار گران است، اما محتوای معدنی طبیعی برخی از مزایای سلامتی را ارائه می دهد. این شامل کمک به سیستم گوارش، ارتقاء سلامت بهتر ایمنی و غیره است.

۳. آب آشامیدنی بسته بندی شده/آب بطری شده

به بیان ساده، آب آشامیدنی بسته بندی شده آبی است که با فناوری هایی مانند فیلتراسیون، اسمز معکوس، اشعه ماوراء بنفش و ازن در تصفیه خانه تصفیه شده و سپس در بطری ها/کیسه ها پر شده

و مهر و موم شده است. اغلب، در تلاش برای «سالم» کردن آب، دوزهای کلسیم و منیزیم با نسبت های معینی به آن اضافه می شود تا آن را به «آب معدنی» تبدیل کند.

خلاً موجود در این نوع آب اغلب در فرآیندهای تصفیه و در جابجایی و توزیع است. مگر اینکه این فرآیند با ترکیب همه فناوری ها به ترتیب صحیح بدون خطا باشد و حمل و نقل و توزیع به طور بهداشتی انجام شود. آب آشامیدنی بسته بندی شده ممکن است از نظر میکروبیولوژیکی ناامن باشد. قرار گرفتن این بطری های پلاستیکی در معرض نور خورشید نیز ممکن است مسبب برخی از واکنش های شیمیایی مضر باشد که به نوبه خود بر سلامت افرادی که این آب را مصرف می کنند تأثیر می گذارد.

نصب یک دستگاه تصفیه آب خانگی و استفاده از بطری های قابل استفاده مجدد شیشه ای یا فولاد ضد زنگ به غلبه بر مشکلات مربوط به آب آشامیدنی بسته بندی شده که در بطری ها یا کیسه های پلاستیکی فروخته می شود، کمک می کند.

۴. آب چشمه یا آب یخچال طبیعی

آب چشمه یا یخچال طبیعی همانطور که حدس زدید از چشمه ها و یخچال های طبیعی تامین می شود. از آنجایی که آب مستقیماً از منبع جمع آوری می شود، به طور کلی تمیز و عاری از سموم و سایر ذرات ناخواسته است. در برخی موارد، بسته به چشمه یا یخچالی که از آن جمع آوری می شود، ممکن است آب با مواد معدنی حیاتی نیز ترکیب شود.

اگر آب چشمه یا یخچال خود را از برندهای معتبری مانند Evian یا Arrowhead تهیه می کنید، می توانید مطمئن باشید که بهترین آب آشامیدنی را در جهان دریافت می کنید. با این حال، در مقایسه با آب بسته بندی معمولی بسیار گران است، چه رسد به آب لوله کشی.

اما اجازه ندهید که برچسب قیمت به شما اجازه دهد برندهای کمتر شناخته شده دیگری را انتخاب کنید. برخی از شرکت ها آب خام چشمه/یخچال طبیعی را بدون اینکه آن را آزمایش کنند، می فروشند. به این ترتیب، اگر حاوی سموم، میکروب یا باکتری باشد، می تواند وارد بدن شما شده و شما را بیمار کند.

۵. آب چاه

آب چاه معمولاً در شهرها و مناطق شهری دیده نمی‌شود. با این حال، منبع اصلی تامین آب در اکثر مناطق روستایی است. وقتی باران می‌بارد، آب از شکاف‌ها به داخل خاک می‌ریزد و شروع به تجمع در زیر زمین می‌کند. سپس یک چاه در بالای یکی از این مخازن آب زیرزمینی طبیعی حفر می‌شود تا مستقیماً از منبع آب زیرین جمع شود.

استفاده از این آب کاملاً رایگان است و اگر در حیاط خود یک بنای خوب بسازید، احتمالاً راحت‌ترین منبع آب آشامیدنی است. اما با این گفته‌ها، خطراتی نیز به همراه دارد. آب خام جمع‌آوری شده از چاه‌ها ممکن است به تعداد کثیری باکتری آلوده باشد. همچنین بسته به محل، می‌تواند دارای مقادیر زیادی آهن و حتی آرسنیک باشد که مورد دوم می‌تواند منجر به مسمومیت با فلزات سمی شود.

بنابراین، انجام برخی تحقیقات در مورد اینکه آیا آب چاه می‌تواند به طور مستقیم مصرف شود، مهم است. با این حال، حتی اگر مقداری آلاینده داشته باشد، همیشه می‌توانید با استفاده از فناوری تصفیه آب مناسب مانند اسمز معکوس یا UV، آب را تصفیه کنید تا قابل شرب شود.

۶. آب مقطر

آب مقطر هر منبع آبی است که با استفاده از فرآیند تقطیر تصفیه شده باشد. که شامل جوشاندن آب تا زمانی است که به بخار آب تبدیل شود، سپس گاز گرفته شده و به حالت مایع برگردانده می‌شود. این یکی از سالم‌ترین انواع آب بدون هر گونه آلودگی و باکتری است.

با این حال، آیا آب مقطر برای نوشیدن بی‌خطر است؟ فقدان آلاینده‌های سمی، میکروب‌ها و باکتری‌ها باعث می‌شود که به نظر بی‌خطرترین نوع آب آشامیدنی باشد. اما اینطور نیست! ببینید، آب مقطر علاوه بر نداشتن تمام ناخالصی‌های مضر، مواد معدنی ضروری و نمک را نیز از دست می‌دهد که می‌تواند برای بدن شما مضر باشد.

آب غیر معدنی تمایل دارد مواد معدنی را از هر کجا که می تواند از دست بدهد. به این ترتیب، نوشیدن بیش از حد آب مقطر می تواند منجر به کمبود مواد معدنی در بدن شما و همچنین دندان ها شود، که این آب خوبی نمی باشد.

۷. آب سخت

زمانی که آب دارای مواد معدنی بالایی باشد به آن آب سخت می گویند. این زمانی اتفاق می افتد که آب از طریق چندین لایه سنگ آهک، گچ و حتی گچی که سرشار از کلسیم، کربنات منیزیم، بی کربنات و سولفات هستند نفوذ کند. یکی دیگر از دلایل افزایش سختی در برخی مناطق، کاهش سطح آب زیرزمینی به دلیل استخراج بیش از حد است. در نتیجه این ترکیبات آب را آلوده کرده و سختی آن را افزایش می دهند. سایر عناصر موجود در آب سخت ممکن است ترکیباتی مانند آهن، آلومینیم و منگنز باشند که به سختی نیز می افزایند.

محتوای اضافی مواد معدنی آب را برای سلامتی شما مفید نمی کند. طبق استاندارد IS 10500 آب آشامیدنی، برای آلاینده های مختلف آب سخت محدودیت هایی وجود دارد و توصیه می شود از آب با محتوای معدنی فراتر از این محدودیت ها استفاده نکنید. در چنین شرایطی، یک دستگاه تصفیه آب RO+UV می تواند به کنترل سختی و بهبود طعم و در عین حال ضد عفونی کردن آن کمک کند.

آب سخت به روش های دیگری نیز شناسایی می شود. وقتی صابون به راحتی کف نمی کند، به جرات می توان گفت که آب سخت است. حمام کردن در آب سخت می تواند باعث خشکی پوست و کدر شدن موها شود. همچنین، عبور آب سخت از وسایل لوله کشی می تواند باعث خوردگی و آسیب غیرقابل برگشت شود که برای جلوگیری از این کار می توان نرم کننده آب نصب کرد.

۸. آب قلیایی

آب قلیایی این روزها اصطلاحی بسیار پرطرفدار است. در حالی که ناگفته نماند که نباید آب اسیدی بنوشید، بسیاری از مردم این ایده را دارند که نوشیدن آب قلیایی می تواند به خنثی کردن اسید در بدن کمک کند، که می تواند به کند کردن روند پیری و حتی پیشگیری از سرطان کمک کند. با

این حال، شواهد علمی بسیار کمی وجود دارد که نشان دهد آب قلیایی این فواید را برای سلامتی دارد.

به علاوه، اگرچه هیچ مدرکی مبنی بر اینکه آب قلیایی این فواید معجزه آسا برای سلامتی را ارائه می‌کند وجود ندارد، اما هیچ تاییدی مبنی بر مضر بودن آن نداریم. به طور کلی، برای نوشیدن بی خطر است، اما مواردی وجود دارد که ممکن است باعث برخی مشکلات شود.

به عنوان مثال، آب قلیایی می‌تواند اسید معده که برای از بین بردن موثر باکتری‌های مضر که ممکن است به همراه با غذا مصرف کنید را کاهش دهد. علاوه بر این، نوشیدن بیش از حد آب قلیایی می‌تواند منجر به آلكالوز متابولیک شود که می‌تواند باعث اسهال و استفراغ شود.

به این ترتیب، قاعده کلی این است که آبی بنوشید که سطح PH طبیعی داشته باشد. آب آشامیدنی که سطح PH (قلیایی) بالایی یا سطح PH بسیار پایین (اسیدی) دارد، می‌تواند اثرات مضر بر بدن شما داشته باشد.

8 DIFFERENT TYPES OF WATER AND THEIR PROS AND CONS

1. Tap Water

The water that you get from your faucet is called tap water. This is generally sourced from a dam or river, treated at a water treatment facility, stored in a reservoir, and then supplied to homes through water pipelines. While the quality of tap water generally has to meet the government guidelines and often does at the water treatment plant, intermittent supply through old distribution pipelines (which run parallel to sewage lines in many cities of India), can render this water unsafe, especially during peak summer and during the rainy season which is prone to flooding.

For this reason, the use of a water purifier in your home at the point of use is often a practical and safe solution.

2. Mineral Water

Mineral Water, as the name suggests, is water enriched with vital minerals, mostly calcium and magnesium. Natural mineral water is taken from underground sources which are rich in mineral content and then packaged and sold as natural mineral water.

Now, as you can imagine, this process of bottling at the source and then distributing is quite expensive as compared to tap water, but the natural mineral content does provide some health benefits. This includes aiding the digestive system, promoting better immune health, and so on.

3. Packaged Drinking Water/Bottled water

Simply put, packaged drinking water is water that has been treated with technologies such as Filtration, Reverse osmosis, UV, and Ozone in a water treatment plant and then filled into bottles/pouches and sealed. Often, in a bid to render the water “healthy,” calcium and magnesium salts are added in defined proportions to make it “mineral water”.

The lacunae in this type of water are often in the treatment processes and in the handling and distribution itself. Unless the process is foolproof by combining all the technologies in their correct order, and the handling and distribution is done hygienically; bottled or packaged drinking water may be microbiologically unsafe. Exposure of these plastic bottles to sunlight may also be responsible for some harmful chemical reactions which in turn affect the health of those who consume this water.

Installing a home water purifier and using reusable bottles made of glass or stainless steel help to overcome the problems associated with packaged drinking water sold in plastic bottles or pouches.

4. Spring Water Or Glacier Water

Spring Water or Glacier Water is sourced from, as you guessed it, springs and glaciers. Since water is collected right from the source, it is generally clean, free from toxins and other unwanted particles. In some cases, depending on the spring or glacier it is collected from, the water might even be infused with vital minerals.

If you get your spring or glacier water from authentic brands like Evian or Arrowhead, then you can rest assured that you are getting some of the best drinking water in the world. However, it is going to be very expensive compared to regular packaged water, let alone tap water.

But don't let the price tag let you choose other lesser-known brands. Some companies are guilty of selling raw spring/glacier water without testing it. As such, if it contains any toxins, germs, or bacteria, then that can get into your system and make you ill.

5. Well Water

Well, Water is not commonly seen in the cities and urban areas. However, it is a prime source of water supply in most rural regions. When it rains, the water trickles down the crevices into the soil and starts accumulating underground. A well is then drilled on top of one of these natural underground water reservoirs to directly collect from the water source beneath.

This water is completely free to use, and if you have a well-constructed right in your backyard, it is probably the most convenient source of drinking water. But with that being said, it does carry some risks. The raw water collected from the wells might be infested with tons of bacteria. Also depending on the locality, it can have high traces of iron and even arsenic, the latter of which can lead to toxic metal poisoning.

Therefore, it is important to do some research as to whether the well water can be consumed directly. However, even if it has some amount of contaminants, you can always treat and purify the water to make it drinkable by using an appropriate water purification technology such as Reverse Osmosis or UV.

6. Distilled Water

Distilled Water is any source of water that has been purified using the process of distillation. This involves boiling the water until it turns into water vapor, then capturing the gas and condensing it back into its liquid state. This is by far one of the safest types of water devoid of any contaminants and bacteria.

However, is distilled water safe to drink? The lack of toxic contaminants, germs, and bacteria does make it seem like the safest kind of drinking water. But it is not! You see, besides lacking all the harmful impurities, distilled water also misses out on essential minerals and salt. This can be harmful to your body.

Non-mineralized water tends to pull minerals from wherever it can. As such, drinking too much distilled-water can result in a mineral deficiency in your body as well as teeth, which isn't a good thing.

7. Hard Water

When the water has a high mineral content, it is called hard water. This happens when water percolates through several layers of limestone, chalk, and even gypsum which are high in calcium, magnesium carbonates, bicarbonates, and sulfates. Another reason for increased hardness in some areas is the depleting level of groundwater due to over-extraction. As a result, these compounds contaminate the water, increasing its hardness. Other elements in hard water may be compounds like iron, aluminum, and manganese which also add to hardness.

The extra mineral content doesn't make this water good for your health. As per the IS 10500 standards of potable drinking water, there are limits to various contaminants of hard water and it is advisable not to consume water with mineral content beyond those limits. When such is the case, a RO+UV water purifier can help in bringing hardness under control and improving the taste while disinfecting it at the same time.

Hard water is identified in other ways too. When soap does not lather easily, one can safely say that the water is hard. Bathing in hard water can cause dry skin and dull hair. Also, merely having hard water pass

through your plumbing fixtures can cause corrosion and irreversible damage, to prevent against which a softener can be installed.

8. Alkaline Water

Alkaline water is a much-hyped term these days. While it goes without saying that you shouldn't drink acidic water, many people have the idea that drinking alkaline water can help neutralize the acid in the body, which can then help slow the aging process and even prevent cancers. However, there is very little scientific evidence to showcase that alkaline water has these many health benefits.

Plus, although there is no proof that alkaline water offers these miraculous health benefits, we also don't have any confirmation that it is harmful. Generally, it is safe for drinking, but there are some cases where it may cause some issues.

For example, alkaline water can reduce stomach acids from effectively killing off harmful bacteria that you might consume with your food. Furthermore, drinking too much alkaline water can lead to metabolic alkalosis, which can cause nausea and vomiting.

As such, the general rule of thumb would be to drink water that has a normal PH level. Drinking water that has an uncomfortably high PH (alkaline) level or too low PH level (acidic), can and will have detrimental effects on your body.

Source:

alfaauv.com