



## Скільки мінеральної води можна пити без шкоди для здоров'я

ДМИТРУК АНДРІЙ — 22 Травня 2026, 14:04 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Експерти пояснили, що мінеральна вода може позитивно впливати на організм, однак її потрібно вживати помірно. Допустима кількість залежить від рівня мінералізації та складу води.

Про це повідомляє [Healthline](#).

Фахівці зазначають, що мінеральна вода містить кальцій, магній, натрій, гідрокарбонати та інші корисні мікроелементи. Саме вони впливають на роботу серця, судин, кісток і травної системи.

За даними досліджень, кальцій та магній із мінеральної води добре засвоюються організмом і можуть допомагати підтримувати здоров'я кісток. Крім того, вода з високим вмістом цих мінералів здатна позитивно впливати на артеріальний тиск.

Експерти також наголошують, що мінеральна вода допомагає підтримувати водно-сольовий баланс, покращує роботу кишківника та може знижувати ризик утворення каменів у нирках.

Водночас фахівці попереджають, що надмірне вживання сильно мінералізованої води може зашкодити організму. Зокрема, деякі види містять багато натрію, тому не підходять людям із гіпертонією або тим, кому рекомендована малосольова дієта.

Окремо експерти звертають увагу, що газувана мінеральна вода може посилювати вироблення шлункового соку. Через це у людей із гастритом, виразкою або рефлюксом інколи виникають печія, біль і здуття.

Фахівці пояснюють, що столову мінеральну воду можна пити майже без обмежень. Лікувально-столову радять вживати у кількості не більше 0,5–1 літра на день, а лікувальну — лише за рекомендацією лікаря.

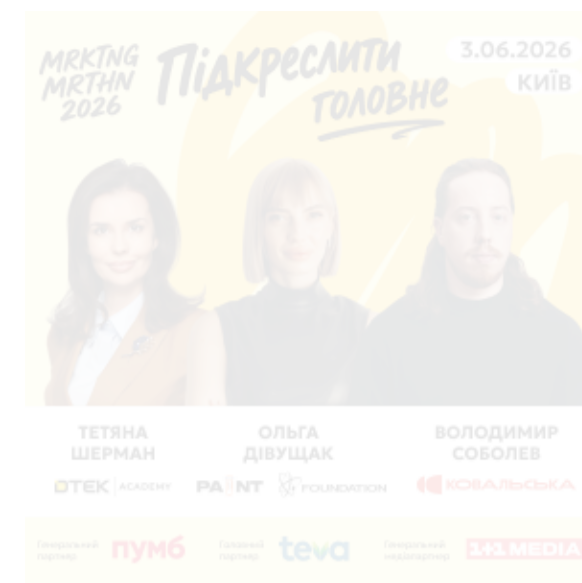
Експерти наголошують, що зловживання сильно мінералізованою водою здатне порушити водно-сольовий баланс та погіршити перебіг хронічних захворювань.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

мінеральна вода



### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

14:30 ID-картку можуть частково заблокувати: українців попередили про важливу умову

14:21 За переказ із-за кордону можуть змусити платити податок: що радять юристи

14:12 Названо міста України, де найважче дихати: хто очолив антирейтинг

14:04 Скільки мінеральної води можна пити без шкоди для здоров'я

13:55 Багато людей роблять це щодня: які звички "вбивають" смартфон під час зарядки

13:46 Не білий і не батон: який хліб визнали найкориснішим для здоров'я

13:38 Вчені знайшли простий спосіб "перепрошити" мозок на щастя

13:31 Що буде з магнітними бурями на вихідних: з'явився новий прогноз

13:22 Росія рекордно розпродала золото: у Кремля проблеми з грошима

13:13 Путін хоче сховати ядерні ракети на дні моря: у НАТО забили на сполох

LOAD MORE

#### КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

#### ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)