ما هي المياه المعدنيه؟

هي عبارة عن مياه يتم استخراجها من الينابيع المعدنية والآبار أو الجبال، لاحتوائها على العديد من المعادن، وتختلف أنواع المعادن الموجودة في أنواع المياه المعدنية المختلفة بحسب اختلاف طبقات الصخور المحيطة بهذه المياه. عرفت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية  المياه المعدنية بأنها أي مياه تحتوي على ما لا يقل عن 250 جزءاً في المليون من المواد الصلبة الذائبة أو المعادن بالنسبة لكمية الماء.

* **فوائد المياه المعدنيه**
* **تعد المياه المعدنية أحد مصادر الكالسيوم، لذا يساعد شرب المياه المعدنية في الحصول على كمية كالسيوم الموصى بها للحفاظ على قوة وصحة العظام والأسنان وحمايتها من التلف.**
* **المياه المعدنية خالية تماماً من السعرات الحرارية، وتساعد في تحسين عملية التمثيل الغذائي للدهون، مما قد يساعد على التخلص من الوزن الزائد.**
* **قد تساعد المياه المعدنية على تقليل نسبة الكولسترول الضار في الجسم، ومنع تراكمه على جدران الأوعية الدموية، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.**
* **يقلل شرب المياه المعدنية من الحموضة ومشاكل الجهاز الهضمي بسبب احتوائها على الكبريتات التي تعد محفزة للبنكرياس ليقوم بإنتاج الإنزيمات الهاضمة مثل: إنزيم الليبيو والأملييز التي تقلل من مشاكل الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ، والإمساك، وحموضة المعدة.**
* **تزيد المعادن الموجودة في المياه المعدنية من نشاط الجسم والعقل، بسبب احتوائها على مزيج من المعادن المختلفة الضرورية لعمل العضلات والدماغ، وزيادة التركيز.**
* **تخفف المعادن الموجود في المياه المعدنية من التهاب المفاصل، كما أنها تعد علاجاً رائعاً يعمل على لتسكين آلام المفاصل وتورمها، وقد تم استخدامها منذ القدم في علاج الروماتيزم.**
* **تزيد من قوة الشعر، وحيويته، وجماله.**
* **تعمل المياه المعدنية على توفير الترطيب المناسب للجسم.**