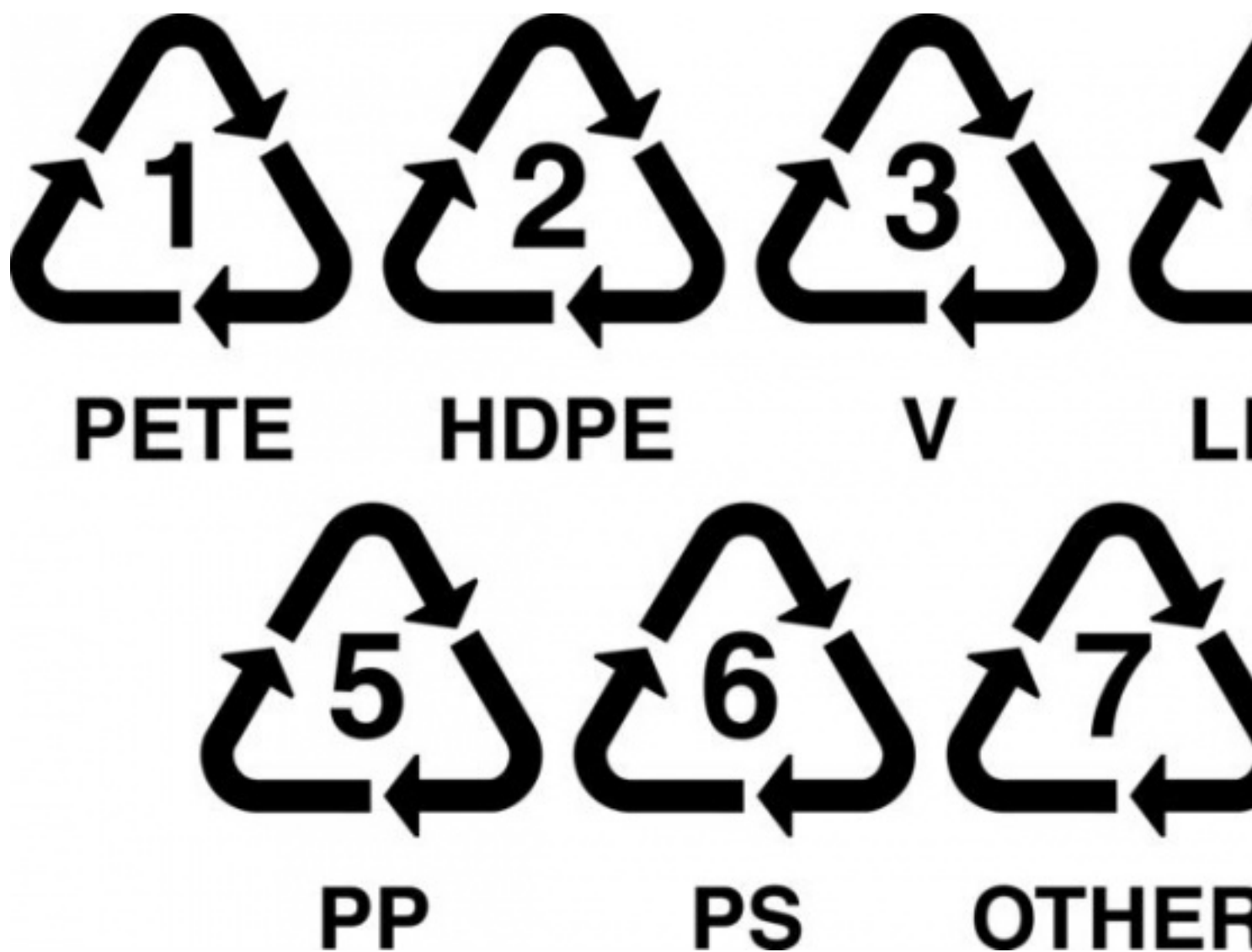




Что вы знаете о том, как покупать воду в бутылках? Скорее всего, вы слышали совет смотреть на то, чтобы с доньшком бутылки все было в порядке. Но этого недостаточно для того, чтобы защитить свое здоровье.

Пластиковые бутылки всегда содержат на этикетке запись о том, из какого именно типа пластика они изготовлены. И эта информация очень важна. В конце концов, любой пластик выделяет в содержимое бутылки химикаты разной степени опасности.

Любая бутылка содержит одно из этих обозначений. А вот что это все значит.



### **PET или PETE**

Это ПЭТы, или одноразовые бутылки. Они могут выделять в жидкость тяжелые металлы и вещества, влияющие на гормональный баланс человека.

**ПЭТ** — самый часто используемый в мире тип пластмассы. Важно помнить, что он предназначен для **ОДНОРАЗОВОГО** использования. Если вы в такую бутылку наливаете свою воду, то готовьтесь к тому, что в ваш организм могут попасть некоторые щелочные элементы и слишком большое количество бактерий, который буквально обожают ПЭТы.

### **НДР или HDPE**

Это очень хороший пластик, который не выделяет практически никаких вредных веществ. Специалисты рекомендуют, если это возможно, покупать воду именно в таких бутылках. И безопасно, и для экологии полезно: почти весь такой пластик перерабатывается.

Это жесткий тип пластика, который чаще всего используется для хранения молока, игрушек, моющих средств и при производстве некоторого количества пластиковых пакетов.

### **PVC или V**

Вещи из этого материала выделяют по меньшей мере два опасных химиката. Оба оказывают негативное влияние на ваш гормональный баланс.

Это мягкий, гибкий пластик, который обычно используется для хранения растительного масла и детских игрушек. Из него же делают блистерные упаковки для бесчисленного множества потребительских товаров. Он же используется для обшивки компьютерных кабелей. Из него делают пластиковые трубы и детали для сантехники. PVC

относительно невосприимчив к прямым солнечным лучам и погоде, поэтому из него часто еще делают оконные рамы и садовые шланги. Тем не менее эксперты рекомендуют воздержаться от его покупки, если вы можете найти альтернативу.

## **LDPE**

Этот пластик используется и при производстве бутылок, и при производстве пластиковых пакетов. Он не выделяет химические вещества в воду, которую хранит.

Но безопасен он в случае только с тарой для воды. Пакеты в продуктовом магазине из него лучше не покупать: можете съесть не только то, что купили, но и некоторые весьма и весьма опасные для вашего сердца химикаты.

## **PP**

Этот пластик имеет белый цвет или полупрозрачные тона. Используется в качестве упаковки для сиропов и йогурта.

Полипропилен ценится за его термоустойчивость. Когда он нагревается, то не плавится. Относительно безопасен.

## PS

Часто используется при производстве кофейных стаканчиков и контейнеров для быстрого питания. При нагревании, однако, выделяет опасные химические соединения.

Полистирол — это недорогой, легкий и достаточно прочный вид пластика, который совсем не годится для хранения горячей еды и напитков.

## PC или пластмасса без специальных знаков

Это самый опасный вид пластика. Используется при производстве бутылок для воды и пищевых контейнеров.

Хранить в таре из поликарбоната еду или воду категорически нельзя: он выделяет бисфенол А — известное вещество, которое уничтожает вашу эндокринную систему. Подавляет выработку гормона под названием эстроген.

И вот еще что. Перед тем как покупать что-либо в ЛЮБОЙ пластиковой упаковке, подумайте дважды. Все-таки стекло намного безопаснее.

**Источник:** [healthyholisticliving](http://healthyholisticliving.com)

**Перевод:** [Lifter](#)

Тэги: [на](#), [из](#), [что](#), [все](#), [чтобы](#), [очень](#), [вы](#), [покупать](#), [конце](#), [бутылки](#), [том](#), [воду](#),  
[КОНЦОВ](#)

[информация](#)

,  
[важна](#)