

ЕЛЕНА ВОЛОДИНА  
VOLODINA@MR-MSK.RU

## Как безопасно пить воду из пластиковых бутылок

# ПЭТ или нет?

**В**СМИ появляется информация о вреде питьевой воды из пластиковых бутылок. Якобы пластик выделяет в нее опасные вещества, которые негативно влияют на здоровье. Чтобы узнать, так ли это, наше издание обратилось в государственный Центр стратегического планирования и управления медико-биологическими рисками здоровью, а также в ассоциацию независимых лабораторий «ТестЭко». Выяснилось, что воду из ПЭТ-бутылок (полиэтилентерефталат) пить можно, если она соответствует нескольким критериям. А именно: бутылка хранилась при рекомендованной температуре, не подвергалась механическому или солнечному воздействию, соответствует сроку годности и использовалась лишь однажды.

**ПРАВИЛЬНАЯ ВОДА.** «Миграция ряда органических веществ (ацетальдегида, формальдегида и фталатов) из ПЭТ-бутылок в воду может возрасти при воздействии повышенных температур, прямого солнечного света, а также при длительном хранении после окончания срока годности, – рассказывает Руфина Михайлова, д.м.н., профессор, заведующая лабораторией гигиены питьевого водоснабжения и биофизики воды ФГБУ «Центра стратегического планирования и управления медико-биологическими рисками здоровью». – При температуре хранения расфасованной воды в пределах от +25 до –10 градусов миграция химических веществ в воду значительно ниже допустимых уровней, либо вообще отсутствует. При за-

## ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ УКАЗАНО НА БУТЫЛКЕ С ВОДОЙ

1. Наименование питьевой воды и информация о введении углекислого газа (газированная, негазированная).
2. Основной химический состав, включающий информацию по общему содержанию солей (минерализации в мг/л) и содержанию в расфасованной питьевой воде макро- (кальций, магний, натрий, калий, бикарбонаты, хлориды, сульфаты) и микроэлементов (фтор, йод) в концентрациях в мг/л.
3. Количество (объем) в литрах.
4. Дату розлива и срок годности питьевой воды.
5. Условия хранения питьевой воды до ее вскрытия (температурный режим в градусах Цельсия), а также условия хранения после вскрытия упаковки (температурный режим и срок употребления).
6. Единый знак обращения продукции на рынке государств – членов Таможенного союза (ЕАС).



мораживании воды до – 18 градусов показатели такие же. А вот температура хранения выше 40 градусов увеличивает концентрацию мигрирующих в воду веществ, но превышения допустимого их содержания не выявлено ни в одном научном исследовании».

Специалистка также отмечает, что во время жары или если бутылка лежит на солнце, стоит учитывать микробиологические показатели воды. Микроорганизмы могут попадать в бутылку из воздуха, рта, когда воду пьют прямо из бутылки, с кожи пальцев рук, особенно, если бутылка долго лежит открытая или используется повторно, что не рекомендуется. ПЭТ-бутылки с водой можно использовать только один раз – выпить воду и выбросить. «Еще один недостаток пластика в том, что в процессе продолжительной эксплуатации на материале появляются трещины и царапины, в которых накапливаются вредные бактерии и организмы, – добавляет Антон Долгов, инженер-эколог ассоциации независимых лабораторий «ТестЭко». – Наиболее опасным местом в этом случае является горлышко бутылки. Исследования доказали, что на резьбе скапливается наибольшее число бактерий, которые в последующем становятся причиной пищевого отравления».

Что касается срока хранения, то он индивидуальный у каждого производителя воды и устанавливается по результатам лабораторных исследований. В целом, это от 3 до 12 месяцев. Однако нельзя исключать неправильное хранение бутылок, поэтому лучше ориентироваться на минимальный срок годности, уточняет Долгов.

## ЦИФРЫ И БУКВЫ

На дне пластиковой тары есть треугольник из трех стрелок, внутри которого расположена цифра, а под ним – буквы. Такой значок определяет тип материала:

**РЕТ (Е)** или **ПЭТ** – сырье для изготовления одноразовых пластиковых бутылок под воду, косметику, растительное масло и молочную продукцию. Нельзя разогревать в микроволновке, заполнять горячей жидкостью и использовать повторно;

**РР (ПП)** наиболее безопасны и подходят для повторного применения, продолжительного хранения продуктов. В такой таре можно хранить горячие блюда кроме жирных продуктов. Емкость разрешено разогревать в микроволновой печи. Изготавливают контейнеры для продуктов, стаканчики и бутылки для питья;

**РС (ПС)** применяют для изготовления стаканчиков и бутылок, лотков и контейнеров для еды, различной пластиковой посуды. Но материал предназначен только для холодной пищи и напитков. Пластик нельзя ставить в микроволновку;

**О** или **OTHER** включает оставшиеся виды пластика, из которых выпускают детские бутылочки, бутылки для воды многократного употребления и многослойной упаковки.

## КРЫШКА – ДОБРЫМ ДЕЛАМ

Завинчивающиеся крышечки от воды и других питьевых продуктов можно собирать и сдавать в переработку. Вырученные средства направляются благотворительному фонду «Волонтеры в помощь детям-сиротам». На них уже было куплено 10 инвалидных колясок и других спецсредств для детей. Сборы крышечек продолжаются. Так, проект преследует две цели – сделать наш мир чище и помочь детям, которым нужна поддержка.

**Адреса, по которым можно сдать крышки, на [otkazniki.ru](http://otkazniki.ru)**

