

Wybieramy wodę mineralną

- Dorosły człowiek żyjący w klimacie umiarkowanym traci w ciągu doby 2 - 2,5 litra wody
- Osoby pijące zbyt mało wody mogą odczuwać przewlekłe bóle głowy oraz trudności w koncentracji

Zdrowie

Agnieszka Grzelak
dodatki@gazeta.wroc.pl

Czy każda woda butelkowana, którą kupujemy w sklepie, jest wodą mineralną? Powszechnie tak właśnie się uważa. Warto jednak dokładniej przyjrzeć się etykiecie, aby ustalić, czy mamy do czynienia z naturalną wodą mineralną bądź źródłaną, czy też z wodą mineralizowaną, zwaną stołową.

Dwa pierwsze rodzaje łączą pochodzenie z zasobów podziemnych oraz pierwotną czystość pod względem chemicznym oraz mikrobiologicznym.

Naturalne wody mineralne wyróżniają się stabilnym i zróżnicowanym składem mineralnym, mającym znaczenie dla procesów fizjologicznych, przebiegających w organizmie człowieka i niekiedy regulującym



FOTOKRATUŚ GOLA

► Dietetycy zalecają również regularne picie wody osobom, którym zależy na zachowaniu zgrabnej sylwetki

niektóre procesy w sposób korzystny dla zdrowia.

Naturalne wody źródłane charakteryzują się na ogół niską zawartością składników mineralnych, zwłaszcza tych pierwiastków i ich związków, które powinny być limitowane przez niektóre osoby w codziennej podaży.

Natomiast woda stołowa otrzymywana jest z mieszaniny wód o różnej mineralizacji. Wodą stołową jest również taka, do której dodaje się sole mineralne, zawierające jeden lub więcej składników, mających znaczenie fizjologiczne, jak: sód, magnez, wapń, chlorki, siarczan, wodorowęglany.

Wyróżnia się wody niskozmineralizowane o zawartości soli mineralnych do 500 mg/l, wody średniozmineralizowane (zawartość soli mineralnych od 500 do 1500 mg/l) oraz wysokozmineralizowane, w których zawartość soli mineralnych przekracza 1500 mg w litrze.

- Wody naturalne zawierają wszystkie te składniki mineralne, które występują również w organizmie człowieka - mówi dr n. farm. Teresa Latour z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego Państwowego Zakładu Higieny. - Mają one w wodzie postać jonową, więc są bioaktywne i łatwo przyswajalne.

Jaką wodę wybrać? Warto sięgać po wodę z dużą zawartością składników mineralnych, ponieważ (co udowodniono w wielu badaniach) jest ona najkorzystniejsza dla zdrowia człowieka, przede wszystkim stanowi znakomite źródło cennych pierwiastków, np. wapnia czy magnezu.

Większość z nas powinna wystrzegać się wód, które mogą zawierać znaczne ilości sodu, pierwiastka przyczyniającego się do wzrostu ciśnienia krwi, zalegania wody w organizmie (szczególnie groźnego zjawiska dla osób z niewydolnością krążenia), obrzęków.

W praktyce oznacza to, że w 100 ml wody nie powinno być więcej niż 15-20 mg tego pierwiastka.

Zwykle taką wodę zaleca się przede wszystkim osobom pracującym w wysokiej temperaturze, u których może dojść do nadmiernej utraty elektrolitów wraz z potem.

Natomiast wody o wysokiej zawartości wapnia są wskazane dla osób zagrożonych osteoporozą, ponieważ pierwiastek ten jest ważnym budulcem kości. Jeśli jednak cierpimy na kamicy nerkową, lepiej jej unikać (dobrze jest wówczas pić duże ilości wody, ale niskozmineralizowanej).●

Wody naturalne zawierają te składniki mineralne, które są w naszym organizmie