

Zimna woda zdrowia doda. Święta racja! Nie mamy tylko pojęcia, która woda jest zdrowa. Lubię wodę. Piję jej dużo. Wolę gazowaną od niegazowanej, źródlaną od mineralnej. Tylko czy to dobrze? Jaką wodę warto pić?

Przytaczamy obszernie fragmenty artykułu na ten temat, zamieszczonego na portalu gazeta.pl

Sprawdzam badania marketingowe i okazuje się, że mój wybór pokrywa się z gustem większości Polaków. Najchętniej wybieramy wodę źródlaną, której nazwa kojarzy się z nieskażoną przyrodą, najlepiej polskich gór (ale to, że Żywiec Zdrój należy do Danone, a Nałęczowianka do Nestlé, nikogo nie obchodzi). Z tych powodów Kropla Beskidu - wymyślona i wprowadzona do sklepów przez Coca-Colę - od razu stała się jedną z najlepiej sprzedających się wód w Polsce po Żywcu Zdroju i Nałęczowiance.

Źródlaną pijemy za często

Woda tak jak pożywienie powinna dostarczać cennych składników odżywczych. Powinniśmy wycisnąć z niej, co się da - wapń, magnez, potas. Badania amerykańskie dowiodły, że kobiety, które piją dużo wody bogatej w minerały (czyli wodę mineralną), nie mają problemów z utrzymaniem prawidłowego poziomu tych pierwiastków w organizmie. Woda źródłana dostarcza ich w niewielkim stopniu. Woda pozbawiona składników mineralnych jest dla zdrowia wręcz szkodliwa. Udowodniono, że po wypiciu pięciu litrów wody destylowanej człowiek umiera, bo ona rozrzedza elektrolity, wypłukuje wszystkie potrzebne składniki mineralne.

Wody coraz więcej

W PRL-u wodę (wyłącznie gazowaną) sprzedawano w musztardówkach z saturatorów albo w szklanych butelkach z naklejką "Woda sodowa". Lata 90. przyniosły rewolucję - w sklepach pojawiła się woda w plastikowych butelkach, także niegazowana. Od tamtego czasu sprzedaż wody butelkowanej w Polsce stale rośnie. W tej chwili wydajemy już na nią 1,5 mld zł i będziemy wydawać - jak prognozują specjaliści - nawet o 8 proc. rocznie więcej. O ile jeszcze kilkanaście lat temu przeciętny Kowalski wypijał rocznie 15 litrów takiej wody, o tyle w ubiegłym roku już prawie 50. Przez ostatnie 12 miesięcy sprzedaż wzrosła prawie o 20 proc., choć do Europy nadal nam daleko - statystyczny Francuz pije ok. 120 litrów wody rocznie, Czech ponad 70, a europejscy liderzy - Włosi - ok. 160 litrów.

Mamy bardzo słabą orientację nie tylko w nazewnictwie, ale i klasyfikacji. Woda źródłana dobrze się nam kojarzy - z czystością i naturą, dlatego tak chętnie ją kupujemy. A że nie widzimy różnicy między źródlaną a mineralną? Bo dla nas woda to woda - każda butelkowana jest mineralna.

Nie każda woda dla każdego

A przecież woda wodzie nierówna. Co jednemu służy, innemu może zaszkodzić. Jeśli ktoś choruje na nadciśnienie, cukrzycę albo na serce, powinien wystrzegać się wody z dużą zawartością sodu (zatrzymuje wodę w organizmie i podwyższa ciśnienie). Wody lecznicze nie nadają się do beztróskiego popijania bez kontroli lekarza (zawarte w nich minerały można przedawkować).

A jaką wodę powinien pić ktoś taki jak ja - zdrowy i średnio aktywny? - Najlepiej naturalną wodę mineralną średniozmineralizowaną. Taka woda ma już sporo minerałów i niezbyt dużo sodu. Warto sprawdzić też zawartość wapnia - to pierwiastek, którego ciągle brakuje w organizmach Polaków, a

można go uzupełnić wraz z wodą.

Magnez - król życia

Magnez to król życia, bodaj najcenniejszy dla zdrowia pierwiastek, a ciągle nam go brakuje. W każdej sekundzie w każdej z komórek naszego ciała zachodzi 600 reakcji chemicznych. Magnez bierze udział w 300 z nich. Wody z Beskidu Sądeckiego, zwłaszcza z rejonu Muszyny i Piwnicznej, z Doliny Kłodzkiej oraz z Kujaw zawierają w jednym litrze 100-200 mg magnezu. W ulotce reklamowej renomowanej francuskiej wody mineralnej, która w jednym litrze ma tylko 6 mg magnezu, 10,4 mg wapnia i w sumie 110 mg wszystkich składników mineralnych, można przeczytać, że jest zalecana dla sportowców oraz innych osób "przed, podczas i po wysiłku fizycznym". Tylko po co ją pić, i to za duże pieniądze, kiedy zwykła deszczówka ma czasem nawet do 60 mg składników mineralnych w jednym litrze!

Kiedy woda jest mineralna?

Specjaliści zgodni są co do tego, że oddziaływanie wody na organizm zależy od stężenia soli rozpuszczonych w wodzie - co najmniej 1000 mg/l - lub określonego stężenia przynajmniej jednego z cennych dla zdrowia składników, np. magnezu (od 50 mg w litrze), wapnia (powyżej 150 mg), wodorowęglanów (powyżej 600 w litrze).

W klasyfikacji wód butelkowanych panuje bałagan. Nie wszystkie wody zaklasyfikowane jako mineralne mają te cenne składniki w ilościach oddziałujących na nasze zdrowie. Podział wód na niskozmineralizowane (poniżej 500 mg składników mineralnych/l), średniozmineralizowane (500-1500 mg/l) i wysokozmineralizowane (powyżej 1500 mg/l) może być mylący, bo nie charakteryzuje oddziaływania wody na organizm człowieka. Inne ma znaczenie w 1 litrze 50 mg magnezu, a inne 1000 mg wodorowęglanów, chociaż wielkości te mogą zaważyć na zakwalifikowaniu pierwszej wody do wody niskozmineralizowanej, a w drugim przypadku - do wysokozmineralizowanej.

W Polsce wytwarza się kilkaset wód butelkowanych, z czego tylko ok. 30 prawdziwych wód mineralnych.

Źródło: pełen tekst artykułu autorstwa Katarzyny Bosackiej ukazał się na portalu zdrowie.gazeta.pl