

# Jak z oferty sklepów wybrać najlepszą wodę dla siebie

Mineralna czy źródlana? Nisko-, średnio- czy wysokozmineralizowana? O tym, na co powinniśmy zwrócić uwagę – pisze **Maciej Mrzygłocki**

**W**oda jest niezbędnym składnikiem do utrzymania życia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Bez pożywienia możemy przeżyć kilka tygodni, bez wody tylko kilka dni. Woda stanowi około 55-70 proc. naszego organizmu, a jej ilość zależy od wieku, masy ciała oraz płci. U noworodków sięga nawet 76 proc. masy ciała, a wraz z wiekiem stopniowo maleje w naszym organizmie – mówi Magdalena Maławska, doradca żywieniowy Nutri-Med.

## Jaka jest rola wody

W upalne dni woda paruje z naszego ciała, ochładzając nas, w zimne natomiast pomaga nam się ogrzać przez roznoszenie ciepła po całym ciele. Dzięki wodzie nasza skóra jest dobrze nawilżona i jędrniejsza, wolniej także zachodzą w niej procesy związane ze starzeniem się, a narządy i tkanki są lepiej odżywione. Pomaga ona także przy usuwaniu z organizmu produktów przemiany materii oraz toksyn.

– Najlepiej sięgać po wody mineralne. Pijąc je, nie tylko nawodnimy swoje ciało, ale także uzupełnimy naszą codzienną dietę w niezbędne organizmowi minerały, których spożywamy ciągle za mało w porównaniu do dziennego zapotrzebowania, na przykład wapń lub magnez, które pełnią w organizmie znaczące funkcje – informuje Magda Maławska.

Wapń bierze udział w budowie układu kostnego, a także zapewnia prawidłową krzepliwość krwi, uczestniczy w przekazywaniu impulsów nerwowych oraz przyczynia się do prawidłowej pracy mięśni. Ma działanie przeciwwzpalne i przeciwalergiczne. Zmniejsza także przepuszczalność błon komórkowych i naczyń krwionośnych.

– Odpowiednie jego spożywanie zapobiega osteoporozie (w połączeniu z magnezem i witaminą D), łagodzi bóle mięśniaczkowe oraz przebieg przeziębienia. Dobowe zapotrzebowanie na ten pierwiastek to 900-1200 mg dziennie. Obok pożywienia dobrym źródłem wapnia są wody mineralne, między innymi Krynica i Galicjanka – informuje dietetyk Nutri-Medu.

Jony magnezu biorą udział w przemianie węglowodanów oraz wpływają na biosyntezę białek. Mają one wpływ na budowę kości i zębów oraz wchodzi do składu tkanek mięśniowych, nerwowych i płynów ustrojowych.

– Magnez działa w połączeniu z wapniem przeciwdepresyjnie i przeciwstresowo. Zapobiega



W naszej codziennej diecie powinno się znaleźć najmniej sześć szklanek wody. To ważne dla zdrowia i urody

FOT.123RF

także chorobom serca, zmęczeniu i bezsenności. Ponadto pomaga organizmowi w usuwaniu metali ciężkich, takich jak ołów i rtęć. Dzielne zapotrzebowanie na ten składnik to 350-450 mg, znajdziemy go w wodach mineralnych, takich jak: Muszynianka, Muszyna i Piwniczanka – dodaje.

W wodach dostępnych na naszym rynku, oprócz wyżej wymienionych pierwiastków, znajdziemy także jony fluoru, potasu i sodu. Fluor pomaga utrzymać nasze zęby w zdrowiu i chroni je przed próchnicą. Wchodzi w skład tkanki kostnej oraz szkliwa. Jony potasu natomiast odgrywają ważną rolę w procesie skurczu mięśni szkieletowych i mięśnia sercowego. Warunkują prawidłową pracę serca i utrzymanie odpowiedniego ciśnienia krwi. Potas reguluje także gospodarkę wodną organizmu i wpływa na nawodnienie skóry. Niedobór tego pierwiastka w diecie może być powodem wystąpienia trądziku i odczynów alergicznych skóry. Regularne picie dużej ilości kawy może powodować niedobór potasu w naszym organizmie, a także działa odwadniająco. Polecamy zatem do każdej kawy wypić szklankę Staropolanki 2000 lub Wielkiej Pieniawy – dobrych źródeł tego pierwiastka.

## O czym powinniśmy pamiętać

Przy wybieraniu odpowiedniej dla siebie wody należy pamiętać, że nadmiar niektórych minerałów, np. sodu, może być przyczyną powstawania chorób. Dieta współczesnego człowieka obfituje w ten pierwiastek, a jego zbyt wysoki poziom bywa powodem nadciśnienia tętniczego i uszkodzenia nerek. Osoby

zdrowe powinny więc gasić pragnienie wodą niskosodową, a wręcz konieczne jest to u osób cierpiących na nadciśnienie, niewydolność krążenia czy choroby nerek.

– Najlepiej zatem do codziennego spożycia wybierać wody o obniżonej zawartości sodu, poniżej 4 mg/l, np. Staropolankę Źródło lub Kingę Pienińską oraz o średniej lub niskiej mineralizacji. Woda niskozmineralizowana zawiera poniżej 500 mg/l rozpuszczonych składników, natomiast średniozmineralizowana ma ich od 500 do 1500 mg/l. Codzienne spożycie wód wysokozmineralizowanych, zawierających powyżej 1500 mg składników rozpuszczonych na litr, powinno być skonsultowane z lekarzem – ostrzega pani dietetyk.

Należy ją pić małymi łykami w porcjach rozłożonych w ciągu całego dnia. Spożywanie naraz dużej ilości niepotrzebnie obciąża układ krążenia i podnosi ciśnienie krwi. Najlepiej także pić pół godziny przed lub po posiłku, aby nie rozcieńczać soków trawiennych i nie zmniejszać precyzji ich działania – dodaje Magda Maławska.

## Ile w wodzie powinno być minerałów

Wody dostępne w sprzedaży na rynku dzielimy na trzy rodzaje. Według badania ProTest, współfinansowanego przez Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumenta pod koniec 2011 roku, te wysokozmineralizowane to: Muszynianka, Staropolanka 2000, Piwniczanka. Do średniozmineralizowanych zaliczamy między innymi Nałęczowiankę, Jurajską, Cisowiankę, Kingę Pienińską oraz Ustroniankę Białą. Nisko-

zmineralizowane są zaś Kropla Beskidu, Arctic Plus i Dobrowianka.

Powinniśmy jednak wiedzieć, że nie tylko zawartość minerałów w butelce decyduje o tym, czy woda jest uznana za mineralną, czy też nie. Równie ważny w tym kryterium jest stabilny skład pierwiastków. Przykładowo Nałęczowianka o zawartości minerałów 650 mg/l to naturalna woda mineralna, a Nestlé Aquarel, zawierająca więcej, bo 679,3 mg w litrze, jest wodą źródlaną. Dlatego musimy pamiętać, by uważnie czytać etykiety.

## Co powinna zawierać etykieta

Etykieta musi zawierać podstawowe informacje, które są wymagane dla wszystkich produktów spożywczych. Chodzi o: nazwę wyrobu, nazwę producenta i miejsce produkcji wraz z adresami oraz datę minimalnej trwałości i warunki przechowywania.

Oznakowanie naturalnych wód mineralnych powinno zawierać nazwę „naturalna woda mineralna”, stopień mineralizacji, zawartość charakterystycznych składników mineralnych, a w przypadku wód nasyconych dwutlenkiem węgla – stopień nasycenia i pochodzenie CO<sub>2</sub>.

Wody źródlane nie różnią się składem mineralnym od wody z kranu. Producent nie ma obowiązku umieszczać składu na etykiecie, a co więcej, podanie takiej informacji, wymaganej dla naturalnych wód mineralnych, może wprowadzać konsumenta w błąd co do rodzaju wody.

Oceny i kwalifikacji rodzajowej wód dokonuje Główny Inspektor Sanitarny.

MMM