

PORADY



Przez zakupem wody warto sprawdzić, jakie ma minerały. Fot. Woda dla Zdrowia

Woda wodzie nierówna

Jeszcze dwa lata temu nazwa „naturalna woda mineralna” oznaczała wodę zawierającą bogactwo ważnych dla zdrowia człowieka składników mineralnych, przeznaczoną do picia w celach dietetycznych, odżywczych i profilaktyczno-zdrowotnych. Jednak po dostosowaniu się do wymogów Unii Europejskiej zmieniono polskie przepisy i obecnie każda woda podziemna spełniająca określone warunki pierwotnej czystości, rozlewana do butelek, może być nazwana „naturalną wodą mineralną”.

– Jednak tylko niektóre z nich mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie – zaznacza Tadeusz Wojtaszek, kierownik programu Woda dla Zdrowia. – Zależy to przede wszystkim od zawartości i ilości w wodzie składników mineralnych mających znaczenie fizjologiczne. W praktyce oznacza to, że w dużej części wód, które mogą się nazywać naturalnymi wodami mineralnymi, nie będzie składników mineralnych. Ściślej mówiąc, mogą być w nich tylko w śladowych ilościach, bez znaczenia fizjologicznego.

Obecnie naturalne wody mineralne są podzielone na cztery kategorie:

- wysokozmineralizowane – mające powyżej 1500 mg/l składników mineralnych,

- średnizmineralizowane – mające od 500 do 1500 mg/l składników mineralnych,

- niskozmineralizowane – mające nie więcej aniżeli 500 mg/l składników mineralnych,

- bardzo niskozmineralizowane mające nie więcej niż 50 mg/l składników mineralnych.

– Taki podział wód nie mówi jednak wiele o charakterze wody, wynikającej z zawartości poszczególnych składników mineralnych, które mogą mieć znaczenie dla zdrowia, a jedynie pozwala na ogólną orientację konsumenta, z jakiej półki wybierać sobie wodę do picia – tłumaczy Tadeusz Wojtaszek.

– Najlepiej by były to wody wysoko i średnio zmineralizowane, bo w takich wodach znajdzie się składniki mineralne w takiej ilości, że będą one miały znaczenie fizjologiczne powodu-

jące korzystne oddziaływanie na zdrowie.

Najbardziej wartościowe dla organizmu składniki mineralne, które można znaleźć w naturalnej wodzie mineralnej, są: magnez, wapń, sód, chlorki, siarczany i wodorowęglany oraz w niektórych wodach także jod, fluor i żelazo. Od ilości tych składników w wodzie zależy ich oddziaływanie na nasz organizm. Wybierając wodę do picia, należy zwrócić uwagę na jej skład mineralny podany na etykiecie i ocenić, czy ilość zawartych w niej składników mineralnych jest odpowiednia do uzupełnienia bilansu tych składników w naszej diecie.

Najbardziej wartościowe dla zdrowia z tego powodu są wody wysokozmineralizowane, które mogą wzbogacać naszą dietę o znaczące ilości poszczególnych składników mineralnych, a więc o co najmniej 15 proc. RDA, czyli dobowego zapotrzebowania na dany składnik odżywczy, lub zapewnić odpowiednią ilość składników mineralnych korzystnie fizjologicznie oddziałujących na organizm. Wody takie na etykiecie mogą mieć napis np: zawiera magnez, zawiera wodorowęglany itp. Natomiast wody średnizmineralizowane mogą spełniać funkcję profilaktyczną, wspomagając naszą dietę w utrzymaniu odpowiedniego poziomu składników mineralnych w organizmie.

Wody niskozmineralizowane i bardzoniskozmineralizowane nie posiadają takiej zawartości poszczególnych składników mineralnych, które kwalifikowałyby je do grupy wód mających znaczenie fizjologiczne, a więc nie mają z tego powodu, znaczenia zdrowotnego. Ze względu na swoją pierwotną czystość są doskonałym środkiem spożywczym do przyrządzania posiłków, zwłaszcza dla niemowląt, przyrządzania soków do picia i napojów, parzenia kawy, herbaty i ziół itp. Są one alternatywą dla często nie najlepszej jakości wód wodociągowych.

(OPRAC. MARA)

NA PODSTAWIE MATERIAŁÓW PROGRAMU
WODA DLA ZDROWIA,
WWW.WODADLAZDROWIA.PL.