



Z dobrego źródła

Wody butelkowane różnią się nie tylko nazwą, kształtem butelki i etykietą. Różnią się przede wszystkim zawartością. Warto sprawdzić, co pijemy i co do picia dajemy dzieciom.

Najlepiej pić wodę o temperaturze pokojowej małymi porcjami.

Tekst MAŁGORZATA WELMAN
Konsultacja: dr hab. PIOTR ALBRECHT i dr MAŁGORZATA PIENIAK

Niezależnie od pory roku kupując tę samą wodę mineralną. Przede wszystkim dlatego, że... mieści się w szafce. No i mam sentyment do regionu Polski, skąd pochodzi. Do głowy mi nie przyszło, żeby wyczytać się w drobny druk na etykiecie i analizować skład. Idę o zakład, że rzadko kto to robi.

A szkoda, bo kryje się tam wiele informacji. Czy wiecie, że w Polsce wytwarza się kilkadziesiąt wód butelkowanych, z czego tylko około 30 prawdziwych wód mineralnych i kilka wzbogaconych o składniki mineralne?

Jak zatem dokonać dobrego wyboru podczas zakupów.

1 Czytajcie uważnie etykiety (przyda się lupa)

Znajdziecie na nich, obok nazwy własnej, informację,

jakiego rodzaju woda jest w butelce. Może to być:

- **woda źródlana** o niewielkim stopniu mineralizacji. Ilość składników mineralnych, które zawiera, nie ma znaczenia dla organizmu. Jest tak naprawdę alternatywą dla chlorowanej wody z kranu – świetnie nadaje się do gotowania;

- **naturalna woda mineralna** o różnym stopniu mineralizacji: - **niskozmineralizowana** (poniżej 500 mg soli mineralnych na litr), która nie ma znaczącej ilości składników odżywczych, - **średniozmineralizowana** (od 500 do 1500 mg składników mineralnych na litr),

- **wysokozmineralizowana** (powyżej 1500 mg/l), która pita regularnie i w odpowiednich ilościach dostarcza niezbędnych soli mineralnych;

- **woda stołowa**, która powstaje przez wzbogacanie wody źródlanej w sole mineralne;

- **woda lecznicza** o dużej zawartości niektórych składników mineralnych. Zawiera zwykle ponad 4000 mg/l składników mineralnych, a nawet do 24 000 w wodach typu Zuber. Nie należy ich pić bez konsultacji z lekarzem, na pewno bez jego zalecenia nie wolno ich dawać dzieciom.

2 Szukajcie informacji o ważnych dla organizmu minerałach (czeka was powtórka z chemii)

Bo woda nie tylko gasi pragnienie – może dostarczyć organizmowi wielu niezbędnych składników odżywczych. Czytamy... Kationy, aniony: Mg, Ca, Na, K, HCO₃, Cl... Uff! Trzeba przyznać, że skład podany na butelce niewiele wyjaśnia przeciętnemu kupującemu. Nie przerażajcie się! To po prostu: magnez (Mg), wapń

(Ca), sód (Na), potas (K), wodorowęglany (HCO₃)...

3 Zwróćcie uwagę na proporcje składników (przydadzą się korepetycje z matematyki)

Istotna dla organizmu jest nie tylko zawartość minerałów (podaje się ją w miligramach na litr), ale także ich wzajemny stosunek (np. pożądana proporcja zawartości magnezu i wapnia w wodzie mineralnej to 1:2).

4 Przeczytajcie ten akapit do końca, a dowiecie się, co z tego wynika dla zdrowia (niezbędna mała lekcja fizjologii)

W każdej komórce organizmu znajdują się rozpuszczone sole mineralne. Tworzą elektrolity, których poziom i stężenie

DZIECI POTRZEBUJĄ WODY

» U niemowląt zapotrzebowanie na wodę w przeliczeniu na kilogram masy ciała jest aż czterokrotnie większe niż u osób dorosłych. Dzielnie wynosi 10-15 proc. jego masy ciała, podczas gdy u dorosłego 2-4 proc.

» Niemowlę karmione wyłącznie piersią nie potrzebuje dopajania. Zapotrzebowanie na płyny rośnie, gdy maluch jada już kaszki, papki i inne nowości. Najlepiej podawać dzieciom do picia wodę. I to od razu z kubeczka (maluchy uczą się pić z niego zaskakująco szybko).

» Maluchowi, który jeszcze nie umie powiedzieć, że chce mu się pić, podawajcie kubeczek z wodą co półtorej godziny (w czasie upałów częściej).

zapewnia prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Pijąc wodę bogatą w sole mineralne, uzupełniamy dietę w wiele cennych składników, które organizm łatwo przyswaja. Najcenniejsze z nich to:

- **magnez** Jeden z ważniejszych pierwiastków, którego brakuje większości z nas. Prawidłowy poziom magnezu zmniejsza ryzyko zachorowania na miażdżycę naczyń krwionośnych, kamień nerkową, nowotwory. Wpływa korzystnie m.in. na pracę układu nerwowego i mięśnia sercowego. Ma znaczenie dla prawidłowego przebiegu ciąży i zmniejsza ryzyko opóźnienia rozwoju płodu.

- **wapń** Jest podstawowym budulcem układu kostnego. Wpływa korzystnie na przemianę materii, jest niezbędny do utrzymywania prawidłowej pracy serca i aktywności

układu mięśniowo-nerwowego. Ułatwia leczenie niektórych procesów zapalnych i przeciwdziała osteoporozie.

- **wodorowęglany** Korzystne dla systemu trawiennego, obniżają zawartość cukru we krwi i w moczu.

- **związki chlorkowo-sodowe** Uzupełniają ubytki soli i poprawiają samopoczucie

oraz wydolność organizmu, zwłaszcza podczas wysiłku i w czasie upałów.

5 Czas na decyzję (pora na warsztaty praktyczne)

Wybierając wodę do picia powinniśmy uwzględnić to, kto będzie ją pił. Kupując wodę do przygotowywania

REKLAMA

NOWOŚĆ
Łagodny Start dla brzuszka

Kiedy przestaniesz karmić piersią, wybierz mleko następne Gerber 2, które ułatwi Twojemu Maleństwu Łagodny Start, dostarczając mu niezbędnych składników odżywczych.

WIECEJ NA WWW.GERBER.PL LUB 801 333 000

Ważne: Producent mleka Gerber rekomenduje karmienie piersią, które jest najbardziej właściwym i najtańszym sposobem żywienia niemowlęcia.

Kontrowersyjna sprawa

Unikać sodu? Wielu lekarzy i specjalistów od żywienia rekomenduje picie wody niskosodowej (poniżej 20 mg sodu na litr) z uwagi na nadmiar soli w diecie, co prowadzi do nadciśnienia. Inni twierdzą, że za nadmiar sodu odpowiadają przede wszystkim przesolone potrawy (trzy plasterki kiełbasy mają więcej sodu niż półtoralitrowa butelka wody mineralnej), a sód jest potrzebny do utrzymania

równowagi elektrolitów w organizmie, zwłaszcza w czasie upałów.

Z gazem czy bez gazu? Dietetycy zwykle zalecają wodę niegazowaną. Taka na pewno jest lepsza dla dzieci i osób, które mają problemy z przewodem pokarmowym. Ale są też argumenty za bąbelkami. Nie tylko poprawiają smak wody, ale także sprawiają, że w wodzie wolniej rozwijają się drobnoustroje.

posiłków dla niemowląt, powinniśmy wybierać wodę niskozmineralizowaną, niskosodową i niegazowaną. Ich organizm ma jeszcze niedojrzałe nerki, źle toleruje wodę bogatą w minerały. Możemy ją podawać do picia, używać do przygotowywania mleka modyfikowanego oraz preparatów mlekozastępczych, kaszek, domowych zupek, rozcieńczenia soków. Niemowlęciu taką wodę trzeba przed podaniem przegotować. Zostawmy ją zatem do pojenia najmłodszych członków rodziny.

Dla **dziecka ponadrocznego** nadaje się woda średniozmineralizowana i warto taką stopniowo wprowadzać.

Dorośli (jeśli nie mają specjalnych wskazań medycznych) mogą pić naturalne wody mineralne, na co dzień średniozmineralizowane, a w czasie upałów czy wysiłku fizycznego, wysokozmineralizowane.

6 Nie dajcie się zwieść rutynie (rada na koniec)

Nie kupujcie zawsze tej samej wody. Odkrywając nowe marki i rodzaje wód, możecie poznać nowe smaki (tak, woda może mieć smak!) i różnicować dostarczane wraz z nią dawki minerałów.