

Tylko wody mineralne, przy systematycznym picciu, mogą mieć bardzo dobry wpływ na nasze zdrowie

Jeśli nie chcesz mojej zguby, mineralkę kup mi luby. Woda wodzie nie jest równa

ZDROWIE

W Polsce produkuje się kilkaset rodzajów wód butelkowanych, z tego tylko ok. 30 prawdziwych wód mineralnych. Jak je rozpoznać, by nie kupić deszczówki.

#Janusz Milanowski

●● Woda mineralna powinna zawierać około 1000 mg składników mineralnych w litrze. Ponadto musi pochodzić z podziemnych źródeł, do których nie docierają różnego rodzaju zanieczyszczenia. Tych informacji należy szukać na etykiecie, by nie kupić czegoś, co może przypominać zwykłą kranówkę.

PIERWSZA ZASADA

Kupując wodę mineralną należy wiedzieć, że wskazana dla zdrowia ilość magnezu to powyżej 50 mg w litrze, wapnia - powyżej 150 mg, siarczanów - powyżej 250 mg, wodorowęglanów - powyżej 600 mg w litrze. Sodu powinno być jak najmniej, ponieważ zatrzymuje

wodę w organizmie i podwyższa ciśnienie krwi.

Jeżeli nie jesteśmy pewni, który rodzaj wody najbardziej nam sprzyja, to najlepiej próbować różnych wód i obserwować, jak na nas działają.

MAGNEZ - KRÓL ŻYCIA

- Szczególnie ważna jest zawartość magnezu, pierwiastka życia, który zapobiega chorobom naczyniowo-sercowym, spowalnia procesy starzenia się, obniża poziom cholesterolu, reguluje ciśnienie tętnicze krwi - wyjaśnia Agnieszka Gajewska, kierowniczka Zakładów Produkcji Zdrojowej w Ciechocinku. - Duża zawartość wapnia powoduje, iż woda mineralna może być zalecana jako środek pomocniczy w zapobieganiu i leczeniu osteoporozy.

Dietetycy podkreślają, że magnez to bodaj najcenniejszy dla zdrowia pierwiastek, a nam go ciągle brakuje. W każdej sekundzie w każdej z komórek naszego ciała zachodzi 600 reakcji chemicznych, a magnez bierze udział aż w 300 z nich.

Regularne picie wody mineralnej poprawia tak zdrowie jak i urodę



FOT. 123RF

Z GAZEM CZY BEZ?

Twierdzenie, że należy pić przede wszystkim wodę niegazowaną jest nieprawdziwe. Woda gazowana wcale nie szkodzi, a należy jej unikać tylko przy nadkwa-

socie, przy zaburzeniach trawienia, chorobie gardła i strun głosowych.

Gazowana, drażniąc kubki smakowe w jamie ustnej, powoduje orzeźwienie, a to z kolei

wpływa na lepsze samopoczucie i gaszenie pragnienia. Wody mogą mieć naturalną obecność dwutlenku węgla albo są nim wzbogacane. Dwutlenek węgla powoduje obniżenie pH od 0,05

pH do 2,66 pH, przez co woda staje się bardziej kwaśna niż woda niegazowana. Obniżone pH wody nie sprzyja rozwojowi bakterii, jak to ma miejsce w przypadku wód niegazowanych. Dzięki temu gazówki dłużej są świeże.

WODY ŹRÓDLANE

Charakteryzują się tym, że są nisko zmineralizowane (150-500 mg/l), przez co jedynie nawadniają organizm.

- Niemowlęta powinny otrzymywać wodę nisko zmineralizowaną, która może być wykorzystywana również do przygotowania posiłków: mleka modyfikowanego, zupek itp. Woda taka jest już nieodpowiednia dla dzieci starszych, młodzieży, kobiet w ciąży oraz osób w wieku podeszłym, u których zapotrzebowanie na składniki mineralne wzrasta - informuje dr n. med. Kinga Kupczyk.

Właściwie sięgać po nią może każdy, jednak picie jej w bardzo dużych ilościach może powodować wypłukiwanie z organizmu cennych dla zdrowia składników.