

degustacje: wody wysokozmineralizowane

TADEUSZ
WOJTASZEK*



ZDROWA WODA

Jaka woda jest najlepsza?

A to zależy do czego! Jeśli potrzebujemy wody do tego, aby ugotować dobrą zupę, najlepiej sprawdzi się źródłana. Ponieważ zawiera niewiele minerałów, jest bardzo chłonna i szybciej wydobywa wszystkie składniki odżywcze z surowców, z których robimy potrawę. Dzięki temu nasza zupa staje się bardziej wartościowa. Z kolei do gaszenia pragnienia świetnie nadają się wody średnizmineralizowane: zawierają pewne ilości składników mineralnych, więc nie wypłukują ich z organizmu człowieka i dzięki temu nie naruszają jego bilansu wodno-elektrolitycznego. Natomiast jeśli chcemy, żeby pita przez nas woda miała pozytywny wpływ na nasze zdrowie, powinniśmy wybierać wody wysokozmineralizowane.

Na co zwracać uwagę przy wyborze takiej wody?

Przede wszystkim na zawartość składników mineralnych. Najważniejsze to magnez, wapń, wodorowęglany, siarczany, fluor, jod, żelazo, chlorki i sód. Im wyższa będzie ich zawartość, tym lepiej.

Bąbelki są ważne?

Są! I nie ma powodu, żeby się ich wystrzegać. Woda gazowana jest przecież smaczniejsza niż niegazowana, a bąbelki pobudzają kubki smakowe i działają orzeźwiająco.

Gazowanej wody powinny unikać tylko osoby z chorym gardłem oraz cierpiące na nadkwasotę.

Rozmawiała:
Marta Mońko



* ekspert programu „Woda dla zdrowia” (www.wodadla-zdrowia.pl), prowadzonego przez Polskie Towarzystwo Magnezologiczne im. prof. Juliana Aleksandrowicza

NASZ
HIT

Wodę mineralną mogą pić praktycznie wszyscy. Ze względu na wysoką zawartość wodorowęglanów nie poleca się jej tylko osobom z niedokwasotą

Krynicańska

Mineralizacja: 2800 mg/l. Bardzo duża zawartość wapnia (550 mg/l) jest korzystna zwłaszcza dla młodzieży i osób starszych, bo wzmacnia układ kostny, przyspiesza przemianę materii i podwyższa aktywność układu mięśniowo-nerwowego. Woda zawiera bardzo mało sodu.



2 zł

Wskazana dla młodzieży i osób starszych

Zdroje Piwniczna

Mineralizacja: 2082 mg/l. Zawiera dużą ilość wapnia (216 mg/l) i wodorowęglanów (1565 mg/l) oraz umiarkowaną ilość sodu (177 mg/l). Dzięki wysokiej zawartości magnezu (101 mg/l) działa pozytywnie na pracę serca i funkcjonowanie całego organizmu człowieka.



2 zł

Dobrze wpływa na serce człowieka

Muszyna Minerale

Mineralizacja: 2374 mg/l. Dzięki dużej zawartości wodorowęglanów (1855 mg/l) woda polecana jest osobom cierpiącym na nadkwasotę i w początkowych stadiach cukrzycy. Także tym, którzy chcą ograniczyć sól w pożywieniu – ze względu na jego niewielką zawartość (47 mg/l).



1,99 zł

Dla osób cierpiących na nadkwasotę

Staropolanka 2000

Mineralizacja: 2087 mg/l. Zawiera optymalną ilość magnezu (59 mg/l), bardzo dużo wapnia (290 mg/l) i dużo wodorowęglanów (1525 mg/l). Z powodu umiarkowanej zawartości sodu (117 mg/l) jest korzystna dla osób, które wykonują czynności wymagające zwiększonego wysiłku fizycznego.



1,99 zł

Świetnie ugasi pragnienie sportowców

Krynica Minerale

Mineralizacja: 1880 mg/l. Optymalna ilość magnezu (56 mg/l) zaspokaja zapotrzebowanie organizmu człowieka na ten składnik mineralny. Wyjątkowo niska zawartość sodu (24 mg/l) działa pozytywnie na osoby ze zwiększonym ciśnieniem tętniczym.



2 zł

Zalecana osobom o wysokim ciśnieniu

Muszynianka

Mineralizacja: 1767 mg/l. Zawiera optymalną ilość wapnia (153 mg/l) i dużo wodorowęglanów (1352 mg/l). Bardzo duża ilość magnezu (155 mg/l) świetnie wpływa na funkcjonowanie serca i całego układu mięśniowo-nerwowego.



1,87 zł

Bogata w magnez, korzystna dla serca

Piwniczanka

Mineralizacja: 1756 mg/l. Zawiera bardzo dużo magnezu (92 mg/l) i wodorowęglanów (1255 mg/l) oraz umiarkowaną ilość sodu (115 mg/l). Z uwagi na wysoką zawartość wapnia (181 mg/l) wzmacnia układ kostny.



1,92 zł

Zawarty w niej wapń dobrze wpływa na kości

Wysowianka

Mineralizacja: 1640 mg/l. Dzięki dużej zawartości sodu i chlorków (159 mg/l) polecana jest sportowcom, osobom ciężko pracującym fizycznie i przebywającym w wysokiej temperaturze. Zawarty w wodzie jod (0,2 mg/l) uzupełnia jego niedobór w codziennej diecie.



2 zł

Naupały. Polecana też osobom, które pracują fizycznie