

## Małopolskie wody mineralne

Pijemy coraz więcej wody, ale niekoniecznie dobrej

# Jaką wodę lubią Polacy?

Jak wynika z najnowszych badań, większość naszych rodaków doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że warto pić wody mineralne. Ciągłe jednak porównuje się ilości wody wypijanej przez mieszkańców Włoch czy Francji do ilości wypijanej przez Polaków i wychodzi na to, że pijemy jej za mało. Biorąc jednak pod uwagę, że jeszcze kilkanaście lat temu przeciętny Polak wypijał około 15 litrów, a według danych z 2009 r. już 67, jest dużym postępem. Przy porównaniach z innymi krajami trzeba przecież wziąć pod uwagę różne czynniki, na przykład uwarunkowania geograficzne: klimat, ilość dni ciepłych i zimnych w ciągu roku; sytuacja materialna społeczeństwa czy zwyczaje kulturowe. My chętniej pijemy herbatę, słodkie napoje czy też kompoty.

### Dobra, bo „z gór”

O ile z ilością wypijanej przez nas wody nie jest tak źle, a można nawet powiedzieć, że coraz lepiej, o tyle z wyborem odpowiedniej jej jakości jest już gorzej.

W dalszym ciągu wielu konsumentów przy wyborze wody do picia sugeruje się intensywną reklamą, nazwą wody nawiązującą do nieskażonej przyrody, najlepiej polskich gór, a także dogodnym miejscem na półce sklepowej, by nie trzeba było się zbyt pochylać ani zbyt wyciągać ręki w górę.

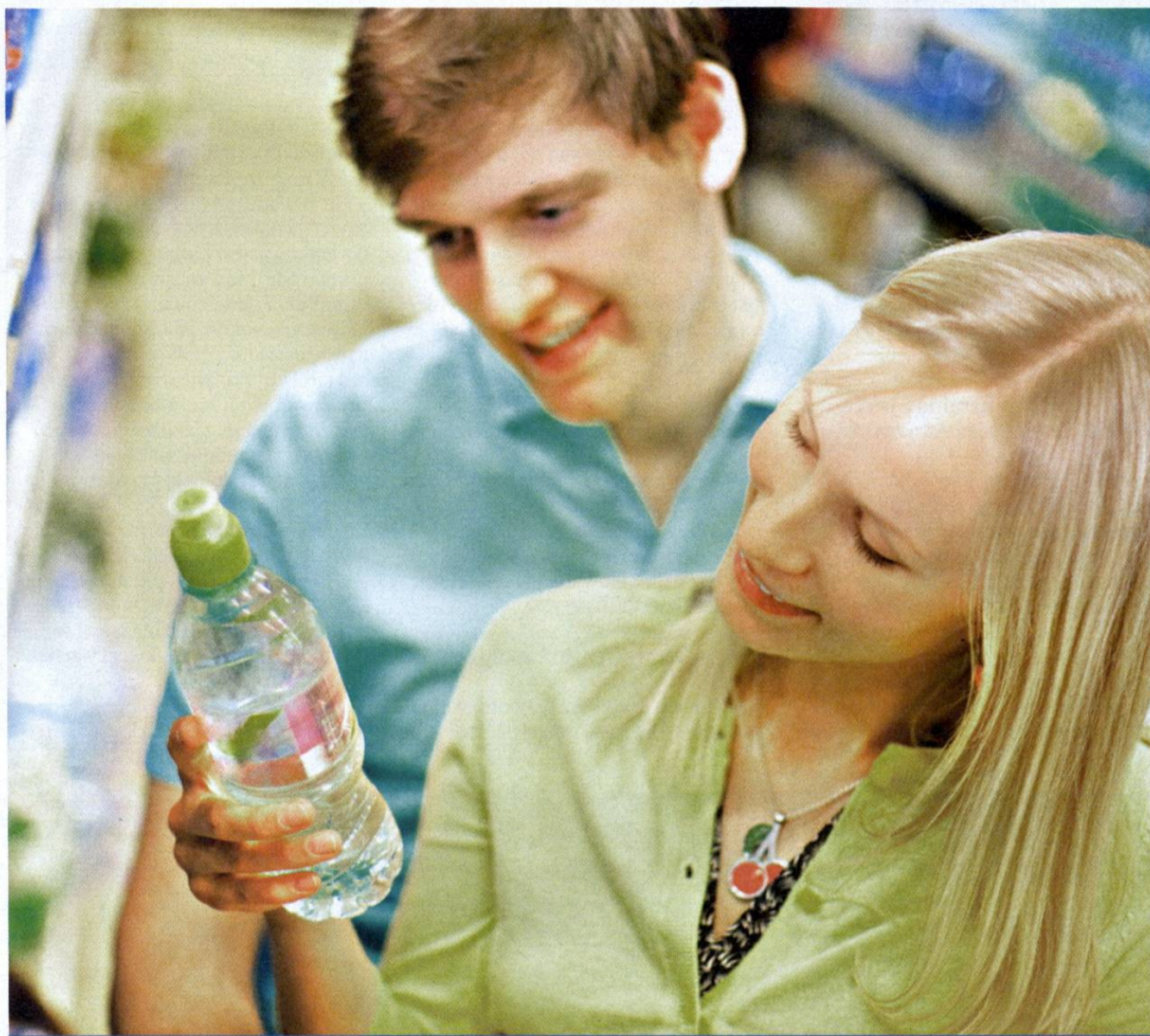
O tym, że nie jest łatwo wybrać odpowiednią wodę, przypominają specjaliści, tłumacząc, jaka jest różnica pomiędzy naturalną wodą mineralną a źródlaną, co jest istotną informacją dla konsumenta.

Należy wiedzieć, iż woda źródłana to woda o niskim stopniu mineralizacji, jest ona odpowiednia do przyrządzania posiłków dla małych dzieci, parzenia herbaty i kawy. Natomiast naturalna woda mineralna może pozytywnie oddziaływać na nasz organizm ze względu na większą zawartość niektórych składników mineralnych, np. co najmniej 50 mg magnezu w litrze czy 150 mg wapnia w litrze.

### Źródłany zalew

Największy jednak wybór mamy wśród wód źródłanych. Zalewają one półki sklepowe, a niektóre spośród nich są mocno eksponowane i dlatego prawdopodobnie to wybór takiej właśnie wody przez kupujących jest większe.

Wiele firm produkujących zarówno naturalne wody mineralne, jak i wody źródłane, dostarcza je pod markami własnymi sieci handlowych. Sieci wprowadzają taką strategię, ponieważ chcą się uniezależnić od marek firm, by mieć większy wpływ na ustalanie ceny, pozycjonowanie produktów i moc przywiązywać klientów do swojej marki. Natomiast niektóre firmy produkujące wody jako „private label” mają lepsze



### Przy wyborze wody należy kierować się jej składem, a nie nazwą

możliwości wejścia do sieci handlowych i zwiększenie sprzedaży.

W sklepach możemy spotkać również wody stołowe. Choć jest ich bardzo mało, warto jednak ich szukać, ponieważ mogą służyć do uzupełniania składników mineralnych w organizmie.

### Najważniejszy jest skład

W 2009 roku zostały przeprowadzone badania „face to face” przez jedną z firm analitycznych, by uzyskać m.in. rozeznanie co do wiedzy Polaków na temat znaczenia wody dla organizmu i zdrowia człowieka. Z badań tych padł jednoznaczny wniosek, iż „Polacy w zdecydowanej większości nie znają rodzajów naturalnych wód butelkowanych”.

Ponieważ wprowadzone teraz nowe przepisy wrzucają praktycznie wody źródłane i mineralne do „jednego worka”, to niewiedza na ten temat będzie jeszcze większa. Konsument teraz musi się nauczyć, że najważniejszą sprawą przy wyborze wody jest nie nazwa a poziom zawartych w niej składników mineralnych.

Picie wody mineralnej jest dobrym nawykiem, gdyż jest to jeden z najzdrowszych sposobów uzupełniania płynów w organizmie. Dzięki temu usprawniamy przemianę materii, a to z kolei ma dobry wpływ na samopoczucie fizyczne i psychiczne. Dobrze jest pić częściej, ale w mniejszych ilościach.

Ważnym czynnikiem jest smak wody, ponieważ gdy nam on w pełni odpowiada, chętniej sięgamy po szklankę i pijemy z przyjemnością. Smak wody jest uwarunkowany ilością zawartych w niej składników mineralnych jak również zawartością dwutlenku węgla.

Naturalne wody mineralne różnią się od siebie składem mineralnym, dlatego i smaki poszczególnych wód są urozmaicone. Konsument ma duży wybór wśród takich wód i może znaleźć ciekawy smak odpowiadający jego wymaganiom.

### Woda do każdej kawy

Natomiast wody źródłane, zawierające niewielką ilość soli mineralnych, są raczej mdłe i bez smaku. Jedyne, co może im nadawać pewien smak, to większa

lub mniejsza zawartość dwutlenku węgla.

Pamiętać należy, iż nasz organizm odwadnia kofeina i alkohol, dlatego po każdej porcji kawy, herbaty lub czegoś mocniejszego dobrze jest wypić dodatkową ilość wody mineralnej. Należy unikać picia w czasie posiłków, natomiast uzupełniać płyny przed jedzeniem lub po upływie pół godziny od zakończenia posiłku.

Szczególnie należy pamiętać o picciu wody w lecie. Uzupełniamy wówczas niezbędne do prawidłowego funkcjonowania składniki mineralne, które tracimy wraz z potem. Trzeba jednak zwrócić uwagę, by woda zawierała odpowiednią ilość tych składników szczególnie magnezu, wapnia i sodu. Najlepiej wówczas wybierać wody wysokozmineralizowane. Wody pozbawione składników mineralnych nie wzmacniają elektrolitów w naszym organizmie i przyczyniają się do jego osłabienia.

**Eleonora Kozák**  
Program Woda dla zdrowia