

Niewiele mają wspólnego ze źródlaną wodą

ZŁA SŁAWA SMAKOWYCH

Sporą popularnością cieszą się wszelkiego rodzaju wody smakowe. Przyciągają uwagę na sklepowych półkach kolorowymi etykietami smakowicie wyglądających owoców. Wiele osób szukając czegoś pomiędzy klasyczną wodą mineralną a słodszy napojem owocowym, traktuje je jako podstawowy napój. Wydawać by się mogło, że jest to rozwiązanie idealne, ale czy ich spożywanie jest zdrowe? Są to naturalne ekstrakty z owoców czy zawierają chemiczne dodatki?

Zapytaliśmy o to bielską dietetyczkę Justynę Cieślęcę, która przestudiowała dla nas etykiety smakowych wód i wyciągnęła wnioski.

Złą sławą wody smakowe cieszą się nie bez powodu. Mają one bowiem niewiele wspólnego z naturalną wodą źródlaną czy też mineralną, których właściwości prozdrowotne są nie do przecenienia. Zanim jednak wyda się osąd, warto przyjrzeć się co wchodzi w skład tego produktu.

Wody smakowe to napoje, które zawierają szereg różnorodnych dodatków. Należą do nich przede wszystkim konserwanty, głównie benzoesanu sodu (E211), zapewniający ochronę produktu przed zepsuciem. Znajduje się on w większości produktów przetwórstwa owocowo-warzywnego oraz słodkich napojach i sokach. Trwają badania mające doświadczyć wpływ tego związku na powstawanie alergii czy też nietolerancji pokarmowych. Benzoesanu sodu może powodować podrażnienie błon śluzowych żołądka, nie mogą go więc spożywać osoby z problemami żołądkowymi, ponieważ może wywoływać dolegliwości bólowe. Co więcej, w połączeniu z witaminą C może przekształcić się w rakotwórczy benzen. Jednak ilości obu tych związków, jakie stosują producenci, są normalizowane do dawek uznanych za bezpieczne dla zdrowia człowieka.

Poza konserwantami występuje regulator kwasowości, czyli głównie kwas cytrynowy (E330), hamu-

jący rozwój bakterii i drożdży. W dużych ilościach może on zaburzać wchłanianie wapnia, ale i najwyraźniej zakwaszać organizm. I tak samo - dawka, jaką znaleźć można w wodzie smakowej uznana jest za nieszkodliwą.

Niezastąpione są w tego typu napojach również słodziki - głównie aspartam oraz acesulfam K. Otrzymywane metodą chemiczną

Podstawą do jego dopuszczenia był fakt, że przeszedł pozytywnie testy na toksyczność i rakotwórczość. Ale w dalszym ciągu badania takie są przeprowadzane, ponieważ istnieją podejrzenia, że testy przeprowadzone były nieprawidłowo.

W wodach smakowych nie brakuje też zwykłego cukru, mimo że coraz częściej stosowane są słodziki. Gdyby wziąć pod uwagę jakie wywołuje efekty, nie powinien być traktowany ulgowo. Cukier, powodując podwyższenie insuliny we krwi, może przyczynić się do insulinooporności, czyli niewrażliwości komórek na insulinę. Powoduje to nadprodukcję insuliny, doprowadzając do zniszczenia komórek beta trzustki, a tym samym do rozwoju cukrzycy typu drugiego.

Z aromatów - naturalnych i syntetycznych - w większości wód smakowych stosowane są niestety te drugie. A to z uwagi na ich niski koszt produkcji. W porównaniu z innymi produktami, które również zawierają syntetyczne aromaty, w wodach smakowych ich ilość jest niezbyt duża. Warto jednak szukać wód, które zawierają naturalne odpowiedniki - co wyczytać można na etykietach.

Półtoralitrowa woda smakowa może zawierać 250 kcal, czyli tyle, ile jest w drożdżówce. Spożywanie wody smakowej jest zatem porównywalne do podjadania słodyczy. Z dietetycznego punktu widzenia jest to produkt, który niepotrzebnie zawyża kaloryczność diety, przyczyniając się do powstawania nadwagi i otyłości.

Tekst i foto: **NATASZA WYSOCKA**



W sklepach warto czytać etykiety wód i wybierać te, które zawierają najwięcej naturalnych składników.

dostarczają przyjemnego smaku słodyczy. Aspartam, który wzbudza ogólne kontrowersje, jest 180 razy słodszy od cukru. Jego kaloryczność przy stężeniach dających wrażenie słodyczy jest jednak niemal zerowa. W minionym roku został on uznany przez Europejski Urząd do Spraw Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) za bezpieczny dla zdrowia w ilości 40 mg na kilogram masy ciała dziennie.

Inaczej ma się sytuacja z acesulfamem K, bo mimo wprowadzenia do obrotu, nie posiada on wyraźnie określonej dawki bezpiecznej dla zdrowia, która może znajdować się w produktach spożyw-