

Małopolskie wody mineralne

Uwaga! Zmiana przepisów

Rewolucja w wodach butelkowanych

Nie wszyscy się jeszcze orientują, że w ostatnim czasie nastąpiła zasadnicza zmiana w nazewnictwie wód butelkowanych. Zmiany te spowodowane zostały koniecznością dostosowania naszych krajowych przepisów do standardów Unii Europejskiej. W styczniu ubiegłego roku, w ustawie o bezpieczeństwie żywności i żywienia, zmieniono definicję naturalnej wody mineralnej, a w marcu br. roku minister zdrowia wydał w tej sprawie szczegółowe rozporządzenie o naturalnych wodach mineralnych, wodach źródłanych i wodach stołowych.

Dotychczas nazwa „naturalna woda mineralna” oznaczała wodę wydobywaną spod ziemi, zawierającą bogactwo ważnych dla zdrowia człowieka składników mineralnych (ponad 1000 mg na litr). Woda taka przeznaczona była do picia w celach dietetycznych, odżywczych i profilaktyczno-zdrowotnych.

Według obecnej definicji każda woda wydobywana spod ziemi, niezależnie od stopnia mineralizacji, może być nazywana naturalną wodą mineralną. Ale tylko niektóre spośród nich będą mieć korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi. Zależać to będzie od zawartości i ilości w wodzie poszczególnych składników mineralnych. W praktyce oznacza to, że w dużej części wód, które teraz mogą się nazywać naturalnymi wodami mineralnymi, składniki mineralne będą występować w bardzo małych, wręcz śladowych ilościach, niemających znaczenia zdrowotnego.

Będziemy musieli zmienić nasz dotychczasowy sposób myślenia na ten temat. Już kilka wód o niewielkiej mineralizacji, określanych dotychczas jako naturalne wody źródłane, zostały w ostatnim czasie przemianowane na naturalne wody mineralne.

Obecnie też z definicji naturalnych wód źródłanych usunięto określenie „naturalne” i są to również wody wydobywane spod ziemi, pierwotnie czyste pod względem chemicznym oraz mikrobiologicznym, ale nie różniące się właściwościami oraz składem mineralnym od wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi określonej w przepisach o zbiorowym zaopatrzeniu w wodę.

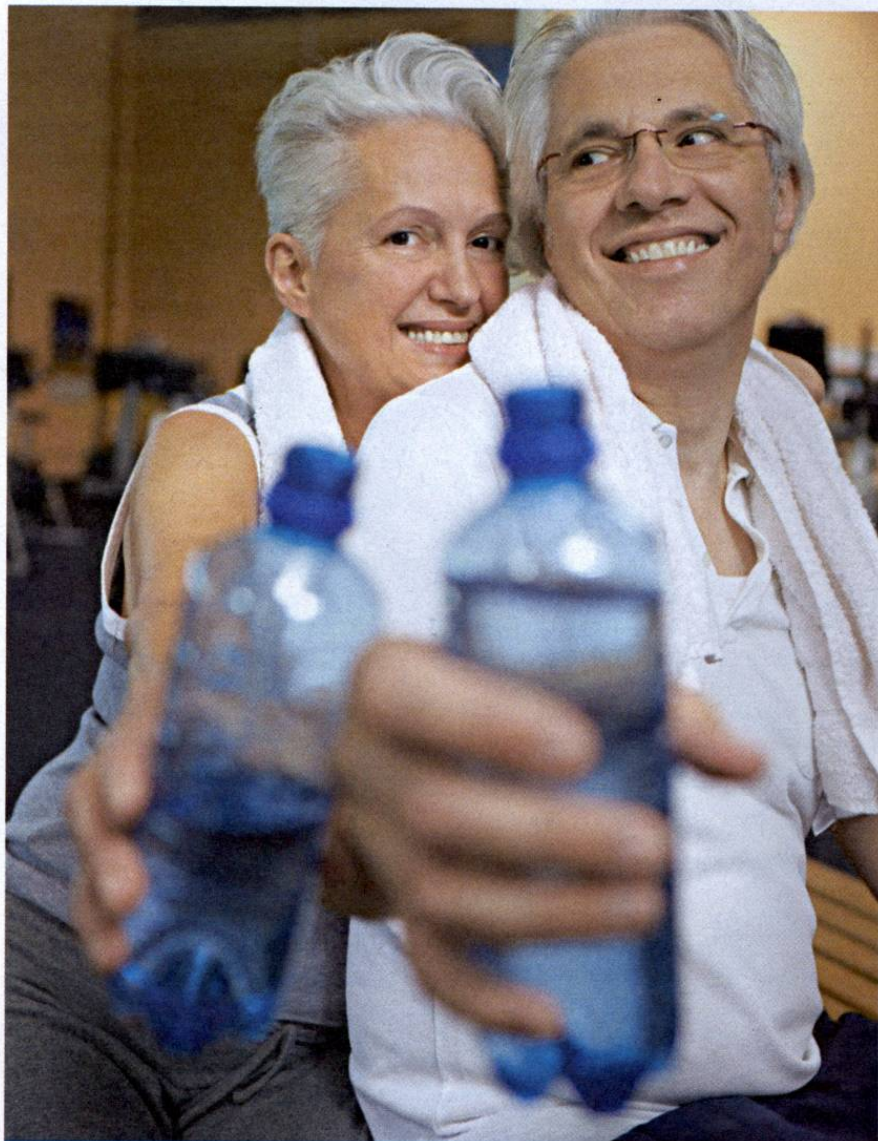
W nowych przepisach zmieniono też definicję **wody stołowej**, podając, że wodę stołową można uzyskać poprzez dodanie naturalnej wody mineralnej lub soli mineralnych zawierających co najmniej jeden składnik mający znaczenie fizjologiczne do wody źródłanej lub mineralnej niskozmineralizowanej. Wody stołowe, których nazwa jest niestety nieadekwatna do ich przeznaczenia, służą do uzupełniania składników mineralnych w naszej diecie.

Obecnie naturalne wody mineralne są podzielone na cztery kategorie:

- wody wysokozmineralizowane – mające powyżej 1500 mg/l składników mineralnych,
- wody średniozmineralizowane – mające od 500 do 1500 mg/l składników mineralnych,
- wody niskozmineralizowane – mające nie więcej aniżeli 500 mg/l składników mineralnych,
- wody bardzo niskozmineralizowane mające nie więcej niż 50 mg/l składników mineralnych.

Taki podział wód nie mówi jednak wiele o charakterze wody, wynikającym z zawartości poszczególnych składników mineralnych, które mogą mieć znaczenie dla zdrowia, a jedynie pozwala na ogólną orientację konsumenta, z jakiej półki wybierać sobie wodę do picia. Najlepiej, by były to wody wysoko i średnio zmineralizowane, bo w takich wodach znajdzie się składniki mineralne, mające znaczenie fizjologiczne powodujące korzystne oddziaływanie na zdrowie.

Wybierając wodę do picia, należy zwrócić uwagę na jej skład mineralny podany na etykiecie i ocenić, czy ilość zawartych w niej składników mineralnych jest odpowiednia do uzupełnienia bilansu tych składników w naszej diecie. Punktem wyjścia jest w tym przypadku, poza poziomem ogólnej mineralizacji, zawartość poszczególnych składników w wodzie. Najbardziej wartościowe dla zdrowia z tego powodu są wody wysokozmineralizowane o ogólnej mineralizacji ponad 1500 mg/l. Natomiast wody średniozmineralizowane o ogólnej mineralizacji od 500-1500 mg/l mogą spełniać funkcję profilaktyczną, wspomagając naszą dietę, w utrzymaniu odpowied-



Najwartościwsze dla zdrowia są wody wysokozmineralizowane

niego poziomu składników mineralnych w organizmie.

Wody niskozmineralizowane i bardzo niskozmineralizowane o mineralizacji poniżej 500 mg/l nie posiadają niestety takiej zawartości poszczególnych składników mineralnych, które kwalifikowałyby je do grupy wód mających znaczenie fizjologiczne, a więc nie mają z tego powodu, znaczenia zdrowotnego. Ze względu na swoją pierwotną czystość, są doskonałym środkiem spożywczym do przyrządzania posiłków, zwłaszcza dla niemowląt, przyrządzania soków do picia i napojów, parzenia kawy, herbaty, ziół itp. Są

one alternatywą, często nie najlepszej jakości, wód wodociągowych.

Aby racjonalnie korzystać z możliwości zdrowotnych, jakie dają naturalne wody mineralne, potrzebna jest więc teraz duża wiedza i świadomość konsumentów. W tej sytuacji niezmiernie ważną sprawą jest, abyśmy mając do wyboru całą gamę wód, zwanych teraz naturalnymi wodami mineralnymi, umieli wybrać takie, które mogą służyć naszemu zdrowiu.

Tadeusz Wojtaszek
Program Woda dla zdrowia