

## Małopolskie wody mineralne

# Wody ze smakiem

Cytrynowe, pomarańczowe, truskawkowe, malinowe i jakie tylko ktoś sobie wymyśli – wody smakowe. Czy warto je pić?

**N**a sklepowych półkach obok „zwykłych” wód źródłanych czy mineralnych od kilku lat coraz więcej jest wód smakowych. Ich etykiety właściwie nie różnią się wyglądem od etykiet wód naturalnych. Poza jednym szczegółem – najczęściej gdzieś na froncie widać rysunek albo zdjęcie owocu. Jeśli jest to np. cytryna, woda będzie miała smak i aromat cytrynowy.

### Naturalne?

Jeśli jednak bardziej uważnie przeczytamy to, co na etykiecie napisano małą czcionką, dowiemy się, że minerałów w tej wodzie jest niewiele, za to sporo dodatków chemicznych. Wody smakowe produkowane są zwykle na bazie wód źródłanych albo naturalnych wód niskozmineralizowanych. Oznacza to, że niewiele w nich składników cennych dla zdrowia: wapnia, magnezu, potasu czy sodu (poniżej 500 mg na 1 l). Do wielu wód co prawda dodaje się naturalne soki owocowe, ale w tak małych ilościach, że raczej nie ma to większego znaczenia dla smaku i aromatu. Są i takie wody smakowe, w których soków próżno szukać. Najczęściej smak i aromat tego typu wód tworzy dodatek aromatów – czasem naturalnych, jednak częściej identycznych z naturalnymi, czyli sztucznych. Poza tym w większości wód smakowych znajdziemy konserwanty (przede wszystkim benzoosan sodu), zabezpieczające przed zepsuciem i przedłużające trwałość. No i sporo cukru. Co ważne, dodatki chemiczne (szczególnie aromaty) często niszczą naturalne składniki odżywcze zawarte w samej wodzie czy dodanym soku.

### Zdrowe czy nie?

Ale nie każdy przecież lubi smak (albo raczej brak smaku) wody mineralnej. Dlatego chętniej sięgnie po wodę owocową. Tylko dlaczego to, co jest smaczniejsze, zawsze musi być gorsze, niezdrowe? Może jednak nie jest tak do końca? Oczywiście, jeśli ktoś od czasu do czasu wypije wodę smakową, nic się nie stanie. Nawodni organizm. Dobrze jednak pić też naturalne wody średnio- i wysokozmineralizowane. Szczególnie ważne jest to podczas upałów, kiedy wraz z potem tracimy sód. Dietetycy



### Wybierajmy wody, które mają jak najmniej chemicznych dodatków

uważają też, że wody smakowe może nie są produktami w pełni naturalnymi i bardzo zdrowymi, ale są lepsze dla organizmu, niż w pełni chemiczna oranżada albo inne wyskostdzone napoje gazowane. Dlaczego? Bo chemii w wodach smakowych jest wciąż mniej w porównaniu z innymi napojami. I nie mają gazu. A dwutlenek węgla u osób szczególnie wrażliwych czy cierpiących na choroby gastryczne może nasilać przykre dolegliwości. Tak więc, jeśli mamy ochotę na wodę smakową, uważnie czytamy etykietę i wybierzmy tę, która ma najmniej chemicznych dodatków.

**Agnieszka Wrzesień**

### Uwaga na kalorie!

Zwykła woda nie ma kalorii. Ale woda smakowa ma ich całkiem sporo. W 1,5-litrowej butelce wody o np. smaku malinowym może być nawet 350 kalorii. Powinny o tym pamiętać osoby, które się odchudzają czy choćby diabetycy.

### Domowa woda smakowa

Wodę smakową można zrobić sobie samemu. Będzie smaczna i w dodatku w pełni naturalna. Do średnio- albo wysokozmineralizowanej wody mineralnej wystarczy wcisnąć sok z cytryny lub z innych owoców. Można dosłodzić miodem. Dobra na upały jest woda z miętą (do dzbanka albo butelki z wodą wystarczy wrzucić kilka listków świeżej mięty). Trzeba tylko pamiętać, żeby taką naturalną wodę smakową przygotować bezpośrednio przed spożyciem.

### Benzoosan sodu

To najczęściej używany spożywczy konserwant o symbolu (jednolitym dla całej Unii Europejskiej) E-211. Chroni żywność i napoje przed zepsuciem i przedłuża termin ich ważności. Działa drażniąco na śluzówkę żołądka, dlatego powinny się go wystrzegać osoby cierpiące na wrzody żołądka. W połączeniu z witaminą C może przekształcić się w rakotwórczy benzen.