Głos Pomorza
Koszalin
16-06-11
DZ. / Nr 139

Nie daj się nabić w butelkę – I

PORADNIK W sklepach pojawiają się coraz to nowe marki wód mineralnych. Ale jak się okazuje, nie wszystkie z nazwy wod

Bogna Skarul
bognaskarul@mediaregionalne.pl

Na półkach w sklepie spożywczym jest nawet do kilkudziesięciu rodzajów różnych wód mineralnych. Którą wybrać, którą kupić, która jest najlepsza?

Najważniejsza jest etykieta

Jeśli chcemy kupić rzeczywiście wodę mineralną to najważniejsze co powinniśmy sprawdzić to – ETYKIETA. Ale nie ta część co krzyczy do nas nazwą wody dużymi literami, lecz ta – najczęściej na samym dole – z napisami małym druczkiem. To właśnie tam producent wody mineralnej umieszcza informację ile tych minerałów w danej wodzie w tej właśnie butelce powinno się znajdować.

Musimy pamiętać, że woda mineralna zasługuje na swoje miano tylko wtedy kiedy zawiera co najmniej 1000 mg składników mineralnych na litr.

Ale pamiętajmy też, że są różne wody mineralne, bo mają różne w sobie minerały. Najbardziej popularne są wody mineralne z magnezem i wapniem. Badania pokazały bowiem, że właśnie magnezu i wapnia Polacy w organizmie mają zdecydowanie za mało i magnez i wapń to minerały jakich najwięcej potrzebujemy. Przeciętny Polak zaspokaja zapotrzebowanie organizmu na magnez i wapń jedynie w dwóch trzecich. Tym bardziej, że wielu z nas oprócz wody mineralnej w ciągu dnia popija też kawę i herbatę, a one właśnie wypłukują minerały.

Gdzie dużo magnezu i wapnia

Jak podaje portal www.wodadlazdrowia. pl, prowadzony przez Tadeusza Wojtaszka, eksperta ds. wód mineralnych Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego im. prof Juliana Aleksandrowicza (Tadeusz Wojtaszek zajmuje się wodami mineralnymi od przeszło 25 lat) najwięcej wapnia i magnezu jest w Piwniczance, Muszyniance, Galicjance, Zdroje Piwniczna, Krynicznce. I właśnie te wody radzi pić tym, którzy mają niedomiar magnezu i wapnia oraz tym, którzy często piją kawę i herbatę.

Radzi też, aby pić wody mineralne, które w jednym litrze zawierają przynajmniej 50-100 mg magnezu oraz więcej niż 150 mg wapnia (przy czym zawartość wapnia powinna być dwa razy większa niż magnezu).

Natomiast latem Tadeusz Wojtaszek poleca picie wody z domieszkami sodu i chlorków. Bo latem właśnie częściej się pocimy i akurat te minerały tracimy z potem. Wody, które mają więcej sodu i chlorku to Krystynka, Buskowianka, Anka.

Nie bez znaczenia dla naszego organizmu jest zawartość w wodzie odpowiednich ilości wodorowęglanów. Te składniki mają decydujący wpływ na stan naszego układu trawiennego. Jeżeli mamy skłonności do nadkwasoty, musimy szukać wód z dużą zawartością wodorowęglanów, powyżej 600 mg/l, nawet do 2000 mg/l.

Ale, jak zaznacza Tadeusz Wojtaszek, należy także unikać bezpośredniego picia wód zwykłych, tzw. źródlanych, bo one nie tylko nie dostarczają organizmowi cennych składników mineralnych, ale i rozrzedzają zawarte w organizmie elektrolity i przez to go osłabiają.

Jakich wód unikać

Jak już pijemy dużo wody to lepiej pijmy tę dla zdrowia – twierdzą lekarze. Wystrzegajmy się wód, które na etykietach zamiast ilości minerałów mają napisy typu: „najlepsza woda mineralna", „z czystego, górskiego źródła", „ułatwia trawienie i pobudza apetyt", „naturalna, zharmonizowana". Pamiętajmy, że tego typu napisy to tylko wabik. A to wabik niebezpieczny, bowiem sugeruje nam, że robimy coś dobrego dla swojego organizmu tymczasem może się zdarzyć, że jest wręcz odwrotnie. Nie tylko nie dostarczamy organizmowi potrzebnych mu minerałów, ale jeszcze do tego pijąc tę wodę wypłukujemy je.

Takie wody, bez wyszczególnionej zawartości minerałów, są często niewiele wartymi kranówkami i nadają się świetnie do mycia, ale nie do picia.

Prawdziwa woda mineralna nie powinna mieć żadnego smaku. Jeśli jest inaczej, oznacza to, że któregoś ze składników jest za dużo.

Gazowane czy niegazowane

Nie ma jednoznacznej opinii, która z tych – gazowana czy nie – wód jest lepsza, czy zdrowsza. Najważniejsze abyśmy pili wodę mineralną, a czy ona będzie z bąbelkami czy bez, to już w dużym stopniu zależy od upodobań.

Jednak są pewne ograniczenia. Nie poleca się wody gazowanej osobom cierpiącym na nadkwasotę i zaburzenia trawienne. Lepiej też nie pić gazowanej w przypadku chorego gardła. Wtedy należy ją zastąpić woda niegazowaną, aby bąbelki CO_2 nie podrażniały i tak już obolałego gardła.

Ale warto wiedzieć, że to właśnie woda gazowana, dzięki zawartości dwutlenku węgla, mocniej orzeźwia i skuteczniej gasi pragnienie. Dzieje się tak, gdyż bąbelki wydobywające się z wody z zawartością CO_2 podrażniają nasze kubki smakowe. Również dzięki temu, woda gazowana lepiej nam smakuje, gdyż ma lekko kwaskowaty posmak. Tak więc w czasie upałów, kiedy bardzo pragniemy czegokolwiek do picia, najlepiej sięgnąć po wodę gazowaną.

Z kolei woda niegazowana może być używana przez wszystkich, bez względu na ich

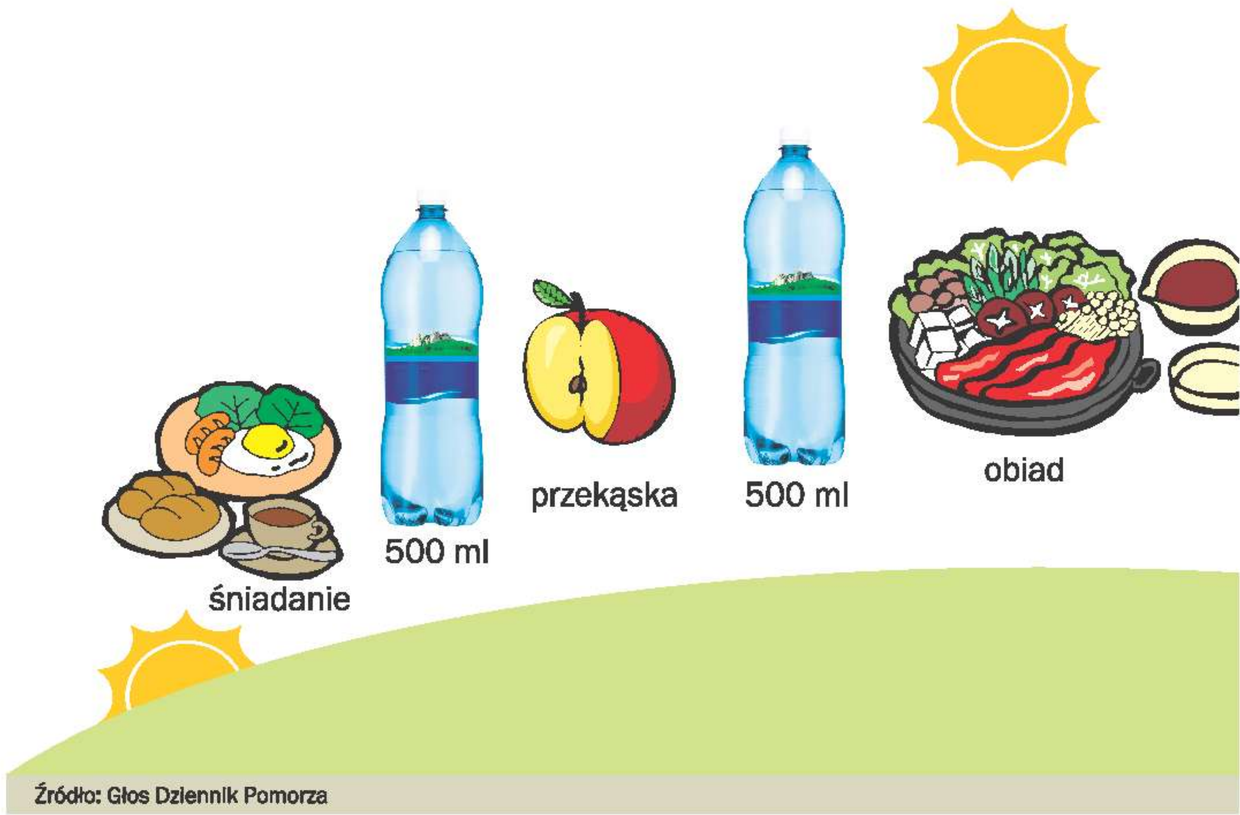
Rewolucja w wodach butelkowanych

Dotychczas nazwa „naturalna woda mineralna" oznaczała wodę zawierającą bogactwo ważnych dla zdrowia człowieka składników mineralnych, która przeznaczona była do picia w celach dietetycznych, odżywczych i profilaktyczno-zdrowotnych. Ale od 7 maja 2011 roku, zaczęło obowiązywać nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 31 marca 2011 r., w którym nie ma już tego typu definicji. Teraz obowiązywać już będzie definicja oparta o przepisy Unii Europejskiej, które odmiennie opisują ten rodzaj wody. Ta zmiana definicji oznacza, że teraz każda woda podziemna spełniająca określone warunki pierwotnej czystości, rozlewana do butelek może być nazwana *„naturalną wodą mineralną"*, ale tylko niektóre z nich mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie. Zależeć to będzie przede wszystkim od zawartości i ilości w wodzie poszczególnych składników mineralnych. W praktyce oznacza to, że w dużej części wód, które mogą się nazywać, *naturalnymi wodami mineralnymi*, nie będzie składników mineralnych. Ściślej mówiąc, mogą być w nich tylko w bardzo małych, śladowych ilościach, niemających znaczenia fizjologicznego.

Konsekwencje - w tej chwili już kilka wód o niewielkiej mineralizacji określanych dotychczas jako *naturalne wody źródlane* zostały w ostatnim czasie przemianowane na naturalne wody mineralne, pomimo tego, że nie przybyło im wcale tych ważnych, życiodajnych składników mineralnych.

Tadeusz Wojtaszek - członek Prezydium Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego im. Prof. Juliana Aleksandrowicza i ekspert PTMag ds. wód mineralnych oraz kierownik Programu „Woda dla zdrowia".

Spożycie wody w ciągu dnia - kiedy pić



Źródło: Głos Dziennik Pomorza

kupuj dobrą wodę mineralną

/ mineralne rzeczywiście są wodami mineralnymi. Jak nie dać się oszukać? Jak to rozpoznać?

Fot. Andrzej Szkocki

stan zdrowia. Nie powoduje wzdęć, nie występuje również po jej spożyciu nieeleganckie odbijanie. Jednak w przypadku wody mineralnej niegazowanej należy pamiętać o tym, aby ją pić szybko po otwarciu bowiem w takiej właśnie wodzie szybciej rozwijają się mikroorganizmy.

Poza tym należy pamiętać, że wody mogą mieć naturalną obecność CO2, czyli tych bąbelków. Obecność CO2 w wodzie powoduje obniżenie pH wody. Stają się one bardziej kwaśne – to obniżenie wynosi od 0,05 pH do 2,66 pH w stosunku do wody niegazowanej. Tak obniżone pH wody nie sprzyja rozwojowi bakterii, czyli te wody pod względem mikrobiologicznym są zdrowsze niż wody niegazowane.

Co z mineralnymi smakowymi

Niestety, coraz bardziej popularne są wody gazowane i niegazowane, ale smakowe – ubolewają dietetycy. Sięgają po nie najczęściej ci, którzy chcą pić wody mineralne, ale tęsknią za smakami. Producenci wprowadzili więc wody mineralne – truskawkowe, cytrynowe, brzoskwiniowe. Okazuje się, że zazwyczaj są to wody z kaloriami bez żadnych wartości odżywczych. Prawdziwych wód mineralnych nie aromatyzuje się, bo nie pozwalają na to przepisy.

Prawdziwa woda mineralna nie powinna mieć żadnego smaku. Jeśli jest inaczej, oznacza to, że któregoś ze składników jest za dużo.

Zazwyczaj cukru, ale często informacji o tym ile jest jakich substancji w wodzie smakowej, producenci takich wód nie podają. Nie podają też często informacji ile kalorii jest w 100 ml wody smakowej.

W wodzie o smaku truskawkowym jest natomiast: cukier, cukry z owoców, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, aromat, substancje słodzące: cyklaminian sodu, aspartam, acesulfam K, substabcja konserwująca – benzoesan sodu, przeciwutleniacz – kwas askorbinowy.

Przeciętnie wody smakowe mają około 20 kalorii na 100 ml, to oznacza, że w jednej 1,5 litrowej butelce jest aż 300 kalorii. ■

Infografika: 13.06.2011/Artur Wosinek

Co warto wiedzieć

Skąd nazwa „woda mineralna"

W XIX wieku we Francji rozpoczęto butelkować przemysłowo wody wydobywane spod ziemi. Wody te nazywano *wodami mineralnymi,* nawiązując do ich pochodzenia z podziemnych pokładów „hydromineralnych", czyli wodonośnych warstw mineralnych. Nie zwracano wówczas uwagi na poziom zawartych w wodzie składników mineralnych i nazwę tę stosowano niezależnie od poziomu mineralizacji wody. Utrwaliła się ona na dobre we Francji w stosunku do wód butelkowanych od czasu, kiedy to lord John Harmsworth rozwinął na dużą skalę eksploatację źródeł wody *Perrier* i rozpoczął w 1870 roku jej pierwszą kampanię reklamową. Natomiast w krajach Europy Środkowej nazewnictwo dotyczące wód podziemnych, ukształtowało się na podstawie ustaleń przyjętych na Międzynarodowym Kongresie Balneologicznym, jaki odbył się w Nauheim w Niemczech w 1911 roku. Uznano, że wodami mineralnymi nazywać będzie można te, które mają, co najmniej w jednym litrze 1000 mg składników mineralnych. W takich wodach znaleźć można przynajmniej jeden składnik mineralny w takiej ilości, że mógł on oddziaływać fizjologicznie lub odżywczo na organizm człowieka wpływając korzystnie na zdrowie. W Polsce nazewnictwo to przyjęło się jeszcze przed wojną, wypierając stosowaną wcześniej nazwę „*wody kruszcowe*", ale wprowadzono go oficjalnie w 1954 r. na I Ogólnopolskim Zjeździe Balneologicznym w Inowrocławiu.

Wody niskozmineralizowane o zawartości składników stałych w granicach od 500 - 1000 mg/l nazwano akratopegami - zamiennie wodami zwykłymi, wody o mineralizacji poniżej 500 mg/l „wodami słodkimi", a te poniżej 200 mg/l nawet „wodami ultrasłodkimi". Nazewnictwo takie funkcjonuje do dzisiaj w balneologii oraz hydrogeologii i było respektowane w naszym kraju w stosunku do wód butelkowanych do 1990 roku.

Nowe nazwy dla mineralnej

7 maja br. zmieniły się przepisy dotyczące nazewnictwa wód mineralnych. To efekt ujednolicenia nazewnictwa i definicji we wszystkich krajach Unii Europejskiej. I tak naturalne wody mineralne zostały podzielone na cztery kategorie:

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

Tadeusz Wojtaszek radzi pić wody wysoko- i średnio mineralizowane.

Jaką wodę kiedy pić

- wysokomineralizowana – jeśli jesteś aktywny fizycznie i uprawiasz sport pij wodę w dużych ilościach przed, w trakcie i po dużym wysiłku
- bogata w wodorowęglany (ponad 500mg/l) – jeśli masz kłopoty z trawieniem, bo woda zawierająca duże ilości wodorowęglanu szybko i skutecznie łagodzi bóle brzucha po posiłkach, ułatwia trawienie i pomaga przezwyciężyć ociężałość. Wodorowęglany neutralizują kwasy żołądkowe, dlatego są polecane osobom cierpiącym na nadkwasotę, refluks i zgagę.
- bogata w potas, magnez i wodorowęglany – jeśli masz skurcze mięśni, bo wodorowęglany pozwalają zachować równowagę kwasowo-zasadową krwi i unikać bolesnych skurczów mięśni po wysiłku fizycznym
- bogata w wapń (ponad 150mg/l) – jeśli masz słabe kości, często zdarzają ci się złamania, bo wapń jest minerałem bazowym naszych kości, kluczowym dla wytrzymałości i trwałości całego szkieletu
- uboga w sód (poniżej 50mg/l) – jeśli cierpisz na nadciśnienie, bo nadmiar sodu (z soli kuchennej) jest odpowiedzialny za nadciśnienie tętnicze
- bogata w magnez (ponad 50mg/l) – jeśli odczuwasz spadek formy, stres i przemęczenie, bo stres i niepokój prowadzą do wyczerpania zapasów magnezu
- bogata we fluor (poniżej 1 mg/l) – jeśli masz słabe zęby i próchnicę, bo fluor to minerał niezbędny przy tworzeniu się szkliwa nazębnego, pomaga nam także walczyć z próchnicą.
- bogata w sód (ponad 200 mg/l) – jeśli cierpisz na nadpotliwość, bo sód wpływa bezpośrednio na gospodarkę wodną organizum, zapobiegając odwodnieniu, co jest szczególnie istotne w przypadku nadmiernego wydzielania potu.
- wody niskomineralizowane (suma składników mineralnych poniżej 500 mg/l)– jeśli męczą cię kamienie nerkowe, bo w ten sposób zmusisz nerki do cięższej pracy.
- bogata w wapń i magnez – jeśli jesteś na ścisłej diecie, bo podczas stosowania ścisłej diety należy pić dużo wody, aby oczyszczać organizm, a woda bogata w wapń i magnez potęguje filtrującą pracę nerek.

Czego szukać na etykiecie

Najbardziej wartościowe dla zdrowia z tego powodu są wody wysokozmineralizowane, o ogólnej mineralizacji ponad 1500 mg/l, a więc o co najmniej 15 proc. RDA (dobowego zapotrzebowania na dany składnik odżywczy). Wody takie na etykiecie mogą mieć napis np: zawiera magnez, zawiera wodorowęglany itp. Natomiast wody średniozmineralizowane o ogólnej mineralizacji od 500-1500 mg/l i zawartości poszczególnych składników mineralnych w ilości co najmniej 10 proc. RDA mogą spełniać funkcję profilaktyczną, wspomagając naszą dietę, w utrzymaniu odpowiedniego ich poziomu w organizmie.

Wody niskozmineralizowane i bardzoniskozmineralizowane 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 i ziół itp.

Jakich składników szukać w wodzie

Najbardziej wartościowe dla organizmu składniki mineralne, które można znaleźć w naturalnej wodzie mineralnej to:

- magnez,
- wapń,
- sód,
- chlorki,
- siarczany
- wodorowęglany
- w niektórych wodach także jod, fluor i żelazo.