

Sprawdź, co pijesz w letnie upały

Wiktor Sawiuk

Upalne lato sprawia, że dużo pijemy, między innymi wody. I dobrze. Przy 30 stopniach Celsjusza – a z taką temperaturą mamy ostatnio często do czynienia – zalecane jest wypijanie co najmniej trzech litrów wody na dobę, jeśli jest nieco chłodniej – co najmniej dwóch litrów.

Podczas upałów regularne picie wody ma szczególne znaczenie dla naszego zdrowia. Wysoka temperatura powoduje, że wraz z potem tracimy więcej cennych minerałów. Wniosek prosty – te minerały powinniśmy dostarczać organizmowi wraz z wodą. Warto więc wiedzieć, że nie wszystkie butelkowane wody są w stanie temu zadaniu sprostać. Po czym więc poznać, czy kupowana przez nas w buletce i pita woda ma w sobie tyle co trzeba i takich jak trzeba minerałów?

1 Rozpoznaj rodzaje wody butelkowanej

Zgodnie z najnowszym rozporządzeniem ministra zdrowia, z 31 marca 2011 roku oraz normami obowiązującym w Unii Europejskiej, wody butelkowane możemy podzielić na naturalne

wody mineralne, źródlane oraz stołowe (powstałe w wyniku zmieszania mineralnych ze źródlanymi). Wyróżniamy także wody nasycone dwutlenkiem węgla, czyli gazowane lub niegazowane. Jest również grupa wód leczniczych, które mogą być spożywane jedynie po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

2 Ważny stopień mineralizacji

Ze względu na stopień mineralizacji, naturalne wody dzielą się na nisko, średnio i wysoko zmineralizowane. Te pierwsze mają do 500 miligramów minerałów na litr, drugie od 500 do 1.500 mg minerałów na litr, trzecie zaś, najbogatsze w minerały, mają ich więcej niż 1.500 miligramów w każdym litrze.

W wodach źródłanych mineralizacja jest znacznie niższa, przez co nie dostarczają one odpowiedniej ilości niezbędnych pierwiastków i mają znikome właściwości zdrowotne. Zdaniem niektórych ekspertów, przyczyniają się wręcz do wypłukiwania pewnych elektrolitów z organizmu. Spragniony człowiek wypija bowiem wodę bez minerałów, wydała zaś – w pocie i moczu – wodę z minerałami.



Ważne jest nie tylko ile wody pijemy w upał, ale też to, czy zawiera ona tyle co trzeba i takich jak trzeba minerałów

A że nigdy skrajności nie są zalecane, nie jest tak, że wody wysokozmineralizowane są najbardziej zalecane. – Zbyt wysoki

poziom niektórych minerałów może spowodować ich akumulację w narządach, np. w wątrobie lub nerkach. Ten rodzaj wód

przeznaczony jest np. dla osób czynnie uprawiających sport lub pracujących fizycznie. Dzieciom polecałabym wody niskozmine-

ralizowane, osobom dorosłym zaś średniozmineralizowane ze względu na optymalną ilość cennych pierwiastków – radzi Zofia Urbańczyk, dietetyk firmy Naturhouse.

3 Przed zakupem przeczytaj etykietę

Zawartość minerałów w wodzie to jedno, ich skład i użyteczność dla organizmu to drugie. Nie wszystkie wody mineralne zawierają takie same minerały, dlatego przed zakupem powinniśmy się dokładnie zapoznać z informacją o składzie zawartą na etykiecie.

Warto przy tym pamiętać, że ważnymi dla ludzkiego organizmu elektrolitami są przede wszystkim: magnez, wapń, sód, siarczan, węglowodany oraz żelazo. Litr dobrej wody powinien pokryć 15 procent dziennego zapotrzebowania organizmu na dany pierwiastek.

Sprawdźmy także, czy woda ma minimum 50 mg magnezu i 150 mg wapnia na litr, ponieważ regularne uzupełnianie tych minerałów ma szczególne znaczenie dla naszego zdrowia. Picie odpowiednio dobranej wody pozwala zachować równowagę organizmu i utrzymać ciało oraz umysł w dobrej kondycji.