POLSKA Kurier Lubelski
Lublin
15-07-11
DZ. / Nr 163

Życiodajne składniki

W wodach podziemnych można znaleźć około 80 różnych składników mineralnych, ale tylko kilka spośród nich występuje w takich ilościach, że mają znaczenie fizjologiczne i służą naszemu zdrowiu

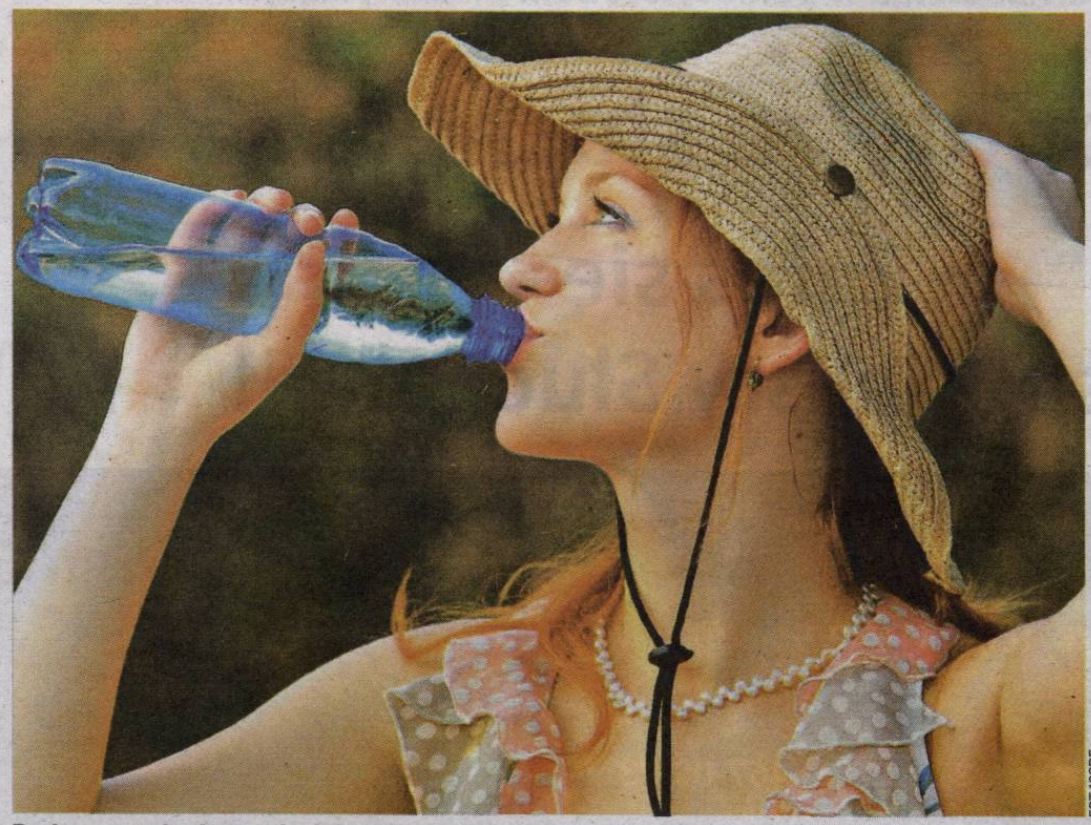
Magnez
Decyduje o prawidłowej czynności układu immunologicznego i nerwowo-mięśniowego. Zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe, miażdżycę naczyń krwionośnych, zawał serca, kamicę nerkową. Zapobiega zaburzeniom ciąży i opóźnieniom rozwoju płodu. Przeciwdziała stresom, zmniejsza napięcie nerwowe, likwiduje zaburzenia pracy serca. Zalecane dzienne spożycie magnezu dla dorosłych wynosi około 375 mg. Zwiększa się u kobiet w ciąży, u osób zestresowanych, pracujących z dużym wysiłkiem fizycznym i sportowców. Zwiększoną zawartość magnezu wykazują naturalne wody mineralne: Muszynianka (156 mg/l), Piwniczanka (87 mg/l).

Wapń
Jest podstawowym składnikiem kości i zębów. Wpływa na przemianę materii, jest niezbędny do utrzymywania czynności serca i prawidłowej aktywności układu mięśniowo-nerwowego. Ułatwia leczenie procesów zapalnych, zapobiega chorobom nowotworowym i osteoporozie. Zalecane dzienne spożycie wapnia dla dorosłych wynosi około 800 mg. Zwiększone zapotrzebowanie na wapń wykazują m.in. kobiety w ciąży, kobiety w okresie menopauzy, dziewczęta w okresie rozwojowym. Dużą zawartość wapnia posiadają m.in. Muszynianka (153 mg/l), Piwniczanka (180 mg/l), Nałęczowianka (111,9), Kinga Pienińska (98 mg/l).

Sód
Występuje w płynach ustrojowych i wpływa na gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu, zapobiega odwodnieniu i utrzymuje równowagę kwasowo- zasadową ustroju. Jest moderatorem krwi. Niedobór w organizmie może powodować osłabienie, omdlenie, skurcz mięśni, złe funkcjonowanie mózgu. Duży wysiłek fizyczny, dni upalne, praca w wysokich temperaturach powodują ubytek z organizmu soli z potem, czyli jego niedobór. Aby temu zapobiec, należy pić wtedy wody z większą ilością sodu dla przywrócenia w organizmie prawidłowej gospodarki wodno-elektrolitowej. Jednak osoby zagrożone nadciśnieniem tętniczym powinny pić wody o zawartości sodu poniżej 200 mg/l, nawet poniżej 20 mg/l. Slogan „sód szkodzi", jest uproszczeniem, bo szkodzi wtedy, gdy nadużywa się soli. Wody o niskiej zawartości sodu to: Kinga Pienińska(5 mg/l) Kropla Krynicy (27,5 mg/l), Muszynianka (60 mg/l), Piwniczanka (133 mg/l). Wyższą zawartość sodu ma Wysowianka (398 mg/l).

Chlorki
Są ważnymi składnikami mineralnymi. Anion chlorkowy występuje w soku żołądkowym w postaci kwasu solnego, a jako chlorek sodu utrzymuje właściwe ciśnienie osmotyczne krwi i płynów ustrojowych. Zawartość chlorków w opisywanych naturalnych wodach mineralnych jest niewielka: Kropla Krynicy (12 mg/l), Wysowianka (22 mg/l), Piwniczanka (28 mg/l), Kinga Pienińska (29 mg/l) Muszynianka (34 mg/l).

Siarczany
Działanie korzystne na ustrój wykazują naturalne wody siarczanowe. Wpływają na przemianę materii, zwiększają wydzielniczość wątroby, żółci, działają leczniczo w stanach zapalnych dróg moczowych i przy chronicznych stanach nieżytowych jelit. Korzystnie działają w początkowych i średnich stadiach cukrzycy, wpływając na aktywność insuliny, obniżają zawartość cukru we krwi i w moczu. Wśród naturalnych wód mineralnych jedyną wodą, która posiada bardzo dużą ilość siarczanów; jest Perła Swoszowic, która zawiera ich w 1 litrze 1157 mg.



FOT. 123RF

Podczas upalnej pogody dobrze jest mieć przy sobie butelkę wody mineralnej

Kupując wodę mineralną, powinniśmy kierować się przede wszystkim ilością poszczególnych składników mineralnych w niej zawartych

Wodorowęglany
Występują we wszystkich naturalnych wodach mineralnych. Działanie fizjologiczne mają wody o zawartości 600 mg w 1 litrze. Zobojętniają kwasy żołądkowe, korzystnie oddziałując przy nadkwasocie. Takim osobom zaleca się pić naturalną wodę mineralną zawierającą powyżej 1200 mg wodorowęglanów w 1 litrze. Wody o wysokim poziomie wodorowęglanów wpływają korzystnie na ustrój w początkowych stadiach cukrzycy, obniżają zawartość cukru we krwi i moczu, wpływają na działanie insuliny oraz regulują pH krwi. Nie są wskazane dla osób z niedokwasotą. Wody o dużej zawartość wodorowęglanów to: Muszynianka - 1352 mg/l), Piwniczanka. (1260 mg/l), a o zmniejszonej zawartości: Kinga Pienińska (336 mg/l), Kropla Krynicy (335,6 mg/l).

Jod
Jest podstawowym składnikiem hormonów tarczycy oraz reguluje metabolizm organizmu. Jego niska ilość w organizmie może być przyczyną chorób, takich jak: wole, niedoczynność tarczycy, zaburzenia rozwoju umysłowego oraz fizycznego. Niedobór wpływa niekorzystnie na przebieg ciąży, jest przyczyną zaburzeń rozwoju płodu oraz ma ujemny wpływ na rozwój psychiczny dzieci i młodzieży. Spośród naturalnych wód mineralnych jedyną wodą o znaczącej ilości jodu jest Wysowianka, zawierając w 1 litrze 0,2 mg tego pierwiastka.

Dwutlenek węgla
Dwutlenek węgla nie wykazuje niekorzystnego oddziaływania na osoby zdrowe. W średnim stężeniu wzmaga proces trawienia i diurezę. Wpływa na zwiększenie resorpcji innych składników wody. Potęguje orzeźwiające działanie wody i działa bakteriostatycznie. Wody ze znaczną zawartością dwutlenku węgla są niewskazane dla osób ze skłonnościami do nadkwasoty i owrzodzeniami żołądka oraz przy niewydolności układu krążenia, w schorzeniach gardła i strun głosowych, a także dla małych dzieci.
Kupując wodę mineralną, powinniśmy kierować się przede wszystkim ilością poszczególnych składników mineralnych w niej zawartych, dobierając ją do swoich indywidualnych potrzeb.

Dr Małgorzata Pieniak
Program Woda dla zdrowia