Przewodnik Katolicki
Warszawa
19-06-11
T. / Nr 25

Natura zamknięta w butelce

Cierpisz na chroniczne zmęczenie, bezsenność, pogorszenie koncentracji, bóle głowy, przesuszenie skóry, kłopoty z trawieniem? Może po prostu jesteś odwodniony. O dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości płynów powinniśmy dbać cały rok, ale szczególnie podczas upałów.

TEKST **RENATA KRZYSZKOWSKA**

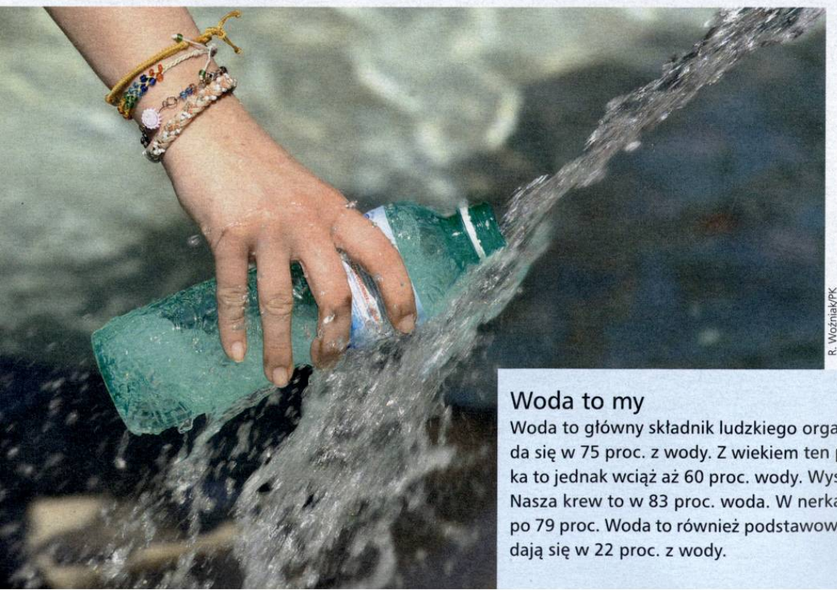
Długotrwały niedobór wody może prowadzić do jeszcze groźniejszych następstw: kamicy nerkowej, zaburzeń, a nawet zatrzymania pracy nerek, zatrucia organizmu produktami przemiany materii czy zwyrodnienia stawów. Woda jest najzdrowszym płynem dla naszego organizmu. Jest doskonałym rozpuszczalnikiem składników chemicznych dostarczanych wraz z pożywieniem, dlatego jest niezbędna w procesie metabolizmu. Pomaga w działaniu enzymów trawiennych, transportuje składniki pożywienia, enzymy, hormony, produkty przemiany materii. Wydalając ją przez pocenie się, w gorące dni obniżamy temperaturę ciała. Z kolei w czasie jego wychłodzenia woda, jako przewodnik ciepła, pozwala ogrzać organizm. Ponadto nawilża nasze organy od środka, umożliwiając poruszanie się stawów i właściwą pracę organów wewnętrznych. Odpowiednie nawodnienie wpływa również korzystnie na wygląd naszej skóry.

Niestety szybko tracimy wodę. Ciało pozbywa się jej przez pocenie, oddychanie, a także przemianę materii (mocz, kał). Dlatego powinniśmy uzupełniać jej straty, ale nie tylko w momencie, kiedy odczuwamy pragnienie. Uczucie pragnienia świadczy o już rozpoczętym procesie odwadniania.

Dorosły człowiek w zwykłych warunkach powinien wypijać ok. 2,5 l płynów, z czego przynajmniej jedną trzecią powinna stanowić woda, najlepiej butelkowana o gwarantowanej jakości, czystości pod względem chemicznym i mikrobiologicznym. Pamiętajmy, że podczas pracy fizycznej w naszym klimacie utrata wody może dochodzić nawet do 8 l w ciągu 8 godzin. Ilość wody potrzebna organizmowi w warunkach tropikalnych waha się w szerokich granicach, zależnie od warunków otoczenia, natężenia pracy fizycznej i właściwości osobniczych. Podczas pracy w temperaturze 45° C organizm może potrzebować nawet 13 l wody dziennie.

Aktualnie na rynku mamy do wyboru blisko 200 marek wód butelkowanych różniących się smakiem oraz zawartością minerałów. Jednak wybrać którąś z nich wcale nie jest łatwo, celowe zatem jest uważne czytanie tego, co znajduje się na etykietach. A natrafimy tu na wszystkie potrzebne informacje – rodzaj wody, nazwę producenta, ujęcie, skład mineralny, poziom nasycenia dwutlenkiem węgla, datę produkcji i przydatności do spożycia, sposób przechowywania i często rekomendacje.

Woda butelkowana to woda wydobywana z „naturalnego źródła", czyli samoczynnego, naturalnego, skoncentrowanego ujęcia wody podziemnej na powierzchnię terenu. Wszystkie składniki zawarte w wodach naturalnych występują również w organizmie człowieka, w jego tkankach i płynach ustrojowych. Ponieważ mają one w wodzie postać jonową, są bioaktywne i w związku z tym łatwo przyswajalne. Przy wyborze wody ważne są wszelkie rekomendacje oraz certyfikaty świadczące o systematycznej kontroli laboratoryjnej na poszczególnych etapach jej pozyskiwania i rozlewania (np. międzynarodowe systemy: zapewnienia bezpieczeństwa zdrowotnego HACCP czy zarządzania jakością ISO 9001). Należy unikać kupowania wody, której producent nie podaje nazwy i dokładnego adresu źródła, z którego ją czerpie. W czasie upałów korzystne jest również spożywanie bogatych w wodę warzyw i owoców. Np. w ogórkach jest 95 proc. wody, w sałacie 94 proc., tyle samo w pomidorach, w rzodkiewkach 92 proc., w jabłkach 85 proc., tyle samo w gruszkach, w śliwkach 79 proc. ■



R. Woźniak/PK

Woda to my

Woda to główny składnik ludzkiego organizmu. W momencie narodzin nasze ciało składa się w 75 proc. z wody. Z wiekiem ten procent się zmniejsza. Ciało dorosłego człowieka to jednak wciąż aż 60 proc. wody. Występuje ona we wszystkich organach człowieka. Nasza krew to w 83 proc. woda. W nerkach mamy 82,7 proc. wody, a w sercu i płucach po 79 proc. Woda to również podstawowy budulec mózgu (74,5 proc.). Nawet kości składają się w 22 proc. z wody.

Naturalna, źródlana czy stołowa?

Archiwum

DR MARIA KOTOWSKA z Kliniki Gastroenterologii i Żywienia Dzieci Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Wody butelkowane dzielą się na trzy rodzaje: naturalne wody mineralne, wody źródlane i wody stołowe. **Naturalne wody mineralne** (44 proc. ogółu wód w opakowaniach) to wody podziemne o bardzo stabilnym, ale i bardzo zróżnicowanym składzie mineralnym, mającym znaczenie dla procesów fizjologicznych przebiegających w organizmie człowieka. Ich skład może w korzystny sposób regulować niektóre procesy przebiegające w organizmie człowieka.

Wody źródlane (54 proc. ogółu wód w opakowaniach) to wody podziemne charakteryzujące się zazwyczaj niższą zawartością składników mineralnych. Powinny je pić osoby, które ze względów zdrowotnych muszą ograniczać poszczególne pierwiastki i mikroelementy w codziennej diecie.

Woda stołowa (ok. 2 proc. ogółu wód w opakowaniach) otrzymywana jest z mieszaniny wód o różnej mineralizacji. Wodą stołową jest również woda, do której dodaje się sole mineralne zawierające jeden lub więcej składników mających znaczenie fizjologiczne, jak: sód, magnez, wapń, chlorki, siarczany, wodorowęglany.

Rozróżniamy również wody:

- nisko zmineralizowane o ogólnej zawartości soli mineralnych do 500 mg/l,
- średnio zmineralizowane (zawartość soli mineralnych od 500 do 1500 mg/l)
- wysoko zmineralizowane, w których zawartość soli mineralnych jest większa od 1500 mg w litrze.

Wszystkie rodzaje wód butelkowanych zawierają te same pierwiastki i ich związki, głównie: wapnia, sodu, magnezu, w postaci chlorków, wodorowęglanów i siarczanów. Różnica dotyczy przede wszystkim stopnia ogólnej mineralizacji i stosunku pomiędzy poszczególnymi składnikami mineralnymi. Każdy z rodzajów wody ma inne zastosowanie i odmiennie wpływa na ludzki organizm.

Inna woda będzie korzystna dla osób cierpiących na różne schorzenia. Na przykład osoby z kamicą nerkową powinny unikać wody o dużej zawartości wapnia, a osoby z osteoporozą preferować właśnie ten typ wody. Cierpiący na nadciśnienie i mający skłonności do obrzęków powinny pić wody z niską zawartością sodu (poniżej 20 mg/dm^3), a pracujący w wysokich temperaturach gasić pragnienie wodą z większą ilością potasu i sodu. Osoby z dolegliwościami żołądkowymi, takimi jak owrzodzenia i nadkwasota, nie powinny pić wody wysokonasyconej dwutlenkiem węgla, zwłaszcza w dużych jednorazowych dawkach. Dla tych osób wskazane jest natomiast picie systematyczne przez dłuższy czas (3 x dziennie) wód alkalicznych, zawierających powyżej 1200mg/dm^3 wodorowęglanów sodu.

W czasie upałów lub intensywnej pracy fizycznej w ekstremalnych warunkach termicznych zalecane jest picie naturalnych wód mineralnych średnio lub wysoko zmineralizowanych, ze znaczną zawartością chlorków sodu oraz chlorków i/lub wodorowęglanów wapnia i magnezu. Z kolei do przygotowywania napojów i mieszanek pokarmowych dla niemowląt i małych dzieci odpowiednie są jedynie wody nisko zmineralizowane z niską zawartością sodu, siarczanów i chlorków (poniżej 20 mg/dm^3).