



Do picia wysokozmineralizowana, a do gotowania - źródłana

Dla zdrowia i urody najlepsza jest woda

- Zdrowie i życie każdego człowieka w dużej mierze zależy od rodzaju i jakości wody, jaką na co dzień pije - stwierdził prof. Julian Aleksandrowicz, wybitny internista, hematolog. Pamiętajmy o tym przy zakupie wody i dokładnie studiuujemy etykiety, by wiedzieć, jakie składniki wraz z wodą przyswajamy.

- Woda mineralna jest wciąż niedocenianym elementem diety. Tymczasem dobra woda jest w stanie pokryć nawet 30 procent naszego dziennego zapotrzebowania na niektóre składniki mineralne - mówi Tadeusz Wojtaszek, ekspert ds. wód mineralnych Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego im. prof. J. Aleksandrowicza oraz kierownik programu „Woda dla zdrowia”.

Woda, którą pijemy bez przegotowania, powinna zawierać w odpowiednich ilościach: magnez, wapń, sód, chlorki, wodorowęglany, siarczany, jod, fluor, żelazo. - Najważniejszy jest magnez, którego codzienne zapotrzebowanie wynosi 300 mg. Dlatego w celach profilaktyczno-zdrowotnych powinno się pić wody zawierające go w ilości co najmniej 50 mg/litr. Korzystnie jest nawet, by było go

i więcej, ponieważ z wody nie można go przedawkować, a jego deficyt w organizmie jest przyczyną wielu chorób - zwraca uwagę Tadeusz Wojtaszek.

Dziennie zapotrzebowanie na wapń wynosi od 800 do 1200 mg, a w czasie niektórych chorób zwiększa się nawet do 2000 mg. Aby dostarczyć organizmowi wapń, należy pić wodę, która ma go co najmniej 150 mg/litr. Niedobór wapnia prowadzi do wielu schorzeń, np. osteoporozy.

Wodę bogatą w sód i chlorki powinny pić osoby, które pracują fizycznie, sportowcy, a także wszyscy podczas upałów (bo sód ucieka z organizmu wraz z potem). Brak sodu powoduje osłabienie i złe samopoczucie. Natomiast nadmiar sodu podwyższa ciśnienie i zatrzymuje wodę w organizmie, ale pamiętajmy, że: - Wody zawierające do 200 mg/l sodu nie mają większego wpływu na ogólny bilans sodu w organizmie, bo jego nadmiar wynika ze spożywania potraw (zup, chipsów,

wędlin, a nawet chleba) zawierających znacznie większe ilości soli - może się jej nabierać nawet do 14 gramów (14 000 mg) w ciągu doby. Osoby chorujące na nadciśnienie tętnicze powinny unikać przede wszystkim słonych potraw - tłumaczy Tadeusz Wojtaszek.

Wodorowęglany mają wpływ na organizm, kiedy występują w wodzie w ilości powyżej 600 mg/litr - alkalizują kwasy żołądka. Przy nadkwasocie żołądka warto sięgnąć po wody zawierające nawet do 2000 mg/l wodorowęglanów. Nie są one wskazane przy niedokwasocie. Fluor, jeżeli jest go w wodzie 1 mg/l wpływa na mineralizację zębów i kości.

Gazowana czy niegazowana?

Dwutlenek węgla ma przede wszystkim znaczenie smakowe. Nie ma przeciwwskazań do picia wody z dwutlenkiem węgla dla osób zdrowych. Powinny go jednak unikać osoby cierpiące na schorzenia żołądka i strun głosowych.

Bez wody ani rusz

- ◆ Organizm człowieka nie jest w stanie magazynować wody, dlatego należy ją uzupełniać, nie czekając, aż pojawi się pragnienie. Bez wody organizm słabnie, pojawia się ból głowy i kłopoty z koncentracją, nasza skóra staje się czerwona.
- ◆ Dziennie należy wypijać co najmniej 2 litry wody (wegetarianie nieco mniej, bo wodę ich organizm czerpie z owoców i warzyw). Picie dużej ilości herbaty powoduje wysuszenie skóry i włosów. Natomiast kawa doprowadza do skoków ciśnienia.
- ◆ Wodę pijmy małymi łykami, bo tak lepiej się wchłania i szybciej odżywia organizm.
- ◆ Specjaliści nie są zgodni czy należy pić w trakcie jedzenia, czy po jego zakończeniu.
- ◆ Nie poleca się picia lodowatej wody wprost z lodówki, ale letnią. Można do niej dodać cytrynę lub listki mięty - wspaniale orzeźwia.
- ◆ Pojemniki, w których przechowujemy wodę muszą być często myte.
- ◆ Woda ze studni: oligocieńska lub artezyjska, zawiera cenne minerały, ale nie może być przechowywana dłużej niż dobę (chyba że ją wcześniej przegotujemy).

Więcej ciekawych informacji na temat wody można znaleźć na stronie www.wodadlazdrowia.pl

