

oceniemy dla ciebie

Woda stanowi ponad połowę masy naszego ciała. Aby utrzymać prawidłowy poziom płynów, człowiek pić musi. Warto zastanowić się nad tym, jakiego rodzaju wodę należy spożywać.

Cała prawda o wodzie

Wszystkie płyny ustrojowe organizmu człowieka – żółć, chłonka, krew, limfa, pot oraz narządy – mięśnie, płuca, a nawet kości mają w sobie wodę. Będąc prawie idealnym rozpuszczalnikiem, woda stanowi środowisko dla wszystkich procesów życiowych, jakie przebiegają w organizmie. Woda jest też niezbędna do normalnego przebiegu procesów trawienia i wchłaniania. Dzięki dużej pojemności cieplnej krążąca krew drogą konwekcji rozprowadza ciepło po organizmie i usuwa je z miejsc powstawania. Kiedy temperatura otoczenia jest wyższa niż temperatura skóry, oddawanie ciepła odbywa się dzięki parowaniu wody. Pocienie się – choć jest przykrym i nieulubianym zjawiskiem – jest dla nas zbawienne.

Łatwo o odwodnienie

Zaleca się, by dzienna dawka wody wynosiła około 2 litrów. W lato powinno się pić jej zdecydowanie więcej. Badania wskazują, że co trzeci Polak pije za mało wody. Niedostateczna ilość spożytych w upalne dni płynów może prowadzić do bardzo niebezpiecznego odwodnienia i przegrzania. Łatwo wtedy o porażenie słoneczne i poparzenie podczas opalania. Odwodnienie w granicach 2-3 proc. masy ciała obniża wydolność fizyczną, nie dobor wody sięgający 5-8 proc. masy ciała powoduje dalsze zaburzenia wydolności fizycznej i psychicznej, natomiast utrata wody ustrojowej w ilości około 20 proc. prowadzi do śmierci.

Woda wodzie nierówna

Klasyfikacja wód jest sankcjonowana prawnie. Zgodnie z ustawą o bezpieczeństwie żywności i żywienia dzieli się na:

- naturalne wody mineralne – są to wody podziemne, wydobywane otworami naturalnymi lub wierconymi, różnią się od wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi pierwotną czystością pod względem chemicznym i mikrobiologicznym; mają stabilny skład mineralny;

- wody źródłane – czyli wody podziemne, wydobywane otworami naturalnymi lub wierconymi, które są pierwotnie czyste pod względem chemicznym i mikrobiologicznym; nie różnią się składem mineralnym od wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi;

- wody stołowe – powstają poprzez dodanie do wody źródłanej wody mineralnej lub soli mineralnych, zawierają co najmniej jeden składnik o znaczeniu fizjologicznym (sód, magnez, wapń, chlorki, siarczany, wodorowęglany lub węglany).

Ponadto ze względu na ilość zawartych w wodzie minerałów w grupie naturalnych wód mineralnych wyróżnia się cztery kategorie: wysokozmineralizowane (mające powyżej 1500 mg/l składników mineralnych), średniozmineralizowane (od 500 do 1500 mg/l składników mineralnych), niskozmineralizowane (do 500 mg/l), bardzo niskozmineralizowane (poniżej 50 mg/l).

Jaka woda dla kogo?

Woda, tak jak pożywienie, powinna dostarczać cennych składników odżywczych. Badania amerykańskie dowiodły, że kobiety, które piją dużo wody bogatej w minerały, nie mają problemów z utrzymaniem prawidłowego poziomu pierwiastków w organizmie. Woda źródłana dostarcza ich niestety tylko w niewielkim stopniu. Co więcej niektórzy eksperci są wręcz zdania, że pijąc wodę niskozmineralizowaną przyczyniamy się do rozrzedzenia i wypłukiwania elektrolitów z organizmu. Zatem najlepiej pić wody wysoko i średnio

zmineralizowane, bo w nich znajdują się składniki mineralne, mające znaczenie fizjologiczne powodujące korzystne oddziaływanie na zdrowie.

Ważne minerały

Jednak sam poziom ogólnej mineralizacji niewiele mówi, ważne są ilości poszczególnych minerałów zawartych w wodzie. Warto przeczytać etykietę i ocenić, czy ilość zawartych w wodzie składników mineralnych jest odpowiednia do uzupełnienia ich bilansu w diecie. Najbardziej wartościowe dla organizmu składniki mineralne, które można znaleźć w wodzie mineralnej, to magnez, wapń, sód, chlorki, siarczany i wodorowęglany,

czasem także jod, fluor i żelazo. Aby wodę można było uznać za źródło składnika, powinna ona pokrywać co najmniej 15 proc. RDA, czyli dobowego zapotrzebowania na dany składnik odżywczy lub zapewnić odpowiednią ilość składników mineralnych korzystnie fizjologicznie oddziałujących na organizm. Wody takie na etykietach mogą mieć napis np: zawiera magnez, zawiera wodorowęglany. Woda średniozmineralizowana może spełniać funkcję profilaktyczną, wspomagając dietę w utrzymaniu odpowiedniego poziomu w organizmie. Wody niskozmineralizowane i bardzo niskozmineralizowane ze względu na swoją pier-

wotną czystość, są doskonałym środkiem spożywczym do przyrządzania posiłków, zwłaszcza dla niemowląt, przyrządzania soków do picia i napojów, parzenia kawy, herbaty i ziół itp.

Kryteria oceny popularnych wód butelkowanych

Przedmiotem naszej prezentacji są popularne marki wód butelkowanych, czyli te, które według badań rynkowych mają największy udział w rynku, a tym samym najczęściej pojawiają się w domach polskich konsumentów. Wybraliśmy do oceny wody butelkowane bezsmakowe, niegazowane, o pojemności 1,5 litra.

- Miejsce wydobycia i głębokość odwiertu – 15 pkt. Bardzo ważne jest miejsce wydobycia wody. Najlepiej, aby woda pochodziła z regionu czystego ekologicznie (góry, morze), z daleka od fabryk, zanieczyszczeń rolnych i przemysłowych. Niedopuszczalne jest, aby do wody przedostawały się zanieczyszczenia pochodzące z upraw rolniczych, środki ochrony roślin. Zwykle im głębiej umieszczone jest miejsce wydobycia wody, tym woda z niego czerpana jest czystsza.

- Skład mineralny i stopień mineralizacji – 35 pkt. Wartość odżywcza

i zdrowotna wód mineralnych to załuga „rozpuszczonych” w nich składników mineralnych, zwanych biopierwiastkami. Są to wodorowęglany (HCO₃⁻), siarczany (SO₄⁻), chlorki (Cl⁻) oraz sód, potas, wapń i magnez. W wodach występują też mikro- i makroelementy takie jak: lit, żelazo, mangan, kwas metaborowy, fosfor, miedź, cynk, chrom. Najlepszą do picia dla osób aktywnych jest naturalna woda mineralna średnio- i wysokozmineralizowana.

- Wskazania do stosowania zawarte na etykietach – 5 pkt. To niezwykle cenne, choć rzadko stosowane, informacje dla konsumenta, który, znając swój stan zdrowia, może dokonać świadomego wyboru konkretnego produktu, np. osoby z nadciśnieniem raczej nie powinny pić wód z dużą zawartością sodu.

- Certyfikaty, rekomendacje, atesty – 10 pkt. Na rynku dostępne są wody, których specyfikę lub czystość doceniły jednostki państwowe, np. Państwowy Zakład Higieny, Instytut Matki i Dziecka. Dla konsumenta to informacja, że dana woda ze względu na swoje walory jest szczególnie polecana dla pewnych grup ludności.

(ack)

oceniemy dla ciebie

EKSPERT → DIETETYKA

Zofia Urbańczyk, dietetyczka firmy Naturhouse

Każdy powinien wybrać wodę właściwą dla swojego zdrowia i trybu życia



Nasz organizm codziennie potrzebuje nie tylko witamin do prawidłowego funkcjonowania, ale również minerałów. Do najważniejszych zaliczamy magnez i wapń, których codzienne zapotrzebowanie wynosi kolejno ok. 300 mg i ok. 1000 mg. Pierwiastki te oraz

wiele innych (tj. sód, chlorki, wodorowęglany, siarczany, jod, fluor, żelazo oraz dwutlenek węgla) dostarczamy wraz z pożywieniem, jak również wraz z wypijaną wodą. Wody mineralne, jak sama nazwa wskazuje, w swoim składzie zawierają minerały, dobra woda powinna zawierać magnez w ilości min. 50 mg/l i wapń min. 150 mg/l.

Jeżeli pijemy dużo wody, a przy tym nie wykonujemy fizycznej pracy bądź wycieńczających treningów, to powinniśmy wybierać wody nisko bądź średniozmineralizowane. Wody wysokozmineralizowane są bardzo cennym źródłem wielu minerałów (warto zwrócić uwagę jakich, ponieważ każda woda może być mineralizowana innymi składnikami), ale ich codzienne stosowanie może negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie. Wysoki poziom niektórych minerałów może spowodować ich akumulację w narządach np. wątrobie czy nerkach. Picie takich wód nie jest wskazane dla osób z chorobami nerek czy układu pokarmowego.

Nazwa	Kropla Beskidu	Naturalna woda mineralna Staropolanka
Producent	Coca-Cola HBC Polska Sp. z o.o.	Zespół Uzdrawisk Kłodzkich SA
Cena	1,99 zł	1,99 zł
Rodzaj wody	naturalna woda mineralna	naturalna woda mineralna
Miejsce wydobycia/ Głębokość odwiertu [m]	Tylicz, Beskid Sądecki 120 m (12 pkt.)	Polanica-Zdrój b.d. (0 pkt.)
Ogólna mineralizacja [mg/l]	322,2 (15 pkt.)	805,0 (25 pkt.)
Skład mineralny [mg/l]	kationy: wapniowy (Ca 2+) 44,09, magnezowy (Mg 2+) 17,01, sodowy 11,1, potasowy 1,0; aniony: wodorowęglanowy (HCO ₃ ⁻) 186,7, siarczanowy (SO ₄ ²⁻) 43,6, chlorkowy (Cl ⁻) 3,19	kationy: wapniowy 129,0, sodowy 33,6, potasowy 21,6, magnezowy 15,5; aniony: wodorowęglanowy 552,0, siarczanowy 29,9, chlorkowy 6,13, fluorkowy 0,31
Wskazania do stosowania	odpowiednia dla diety ubogiej w sód (5 pkt.)	brak (0 pkt.)
Certyfikaty, rekomendacje, atesty	Certyfikat Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – PZH (5 pkt.)	System zarządzania jakością, bezpieczeństwem żywności i środowiskiem (5 pkt.)
Komentarz	Woda bardzo reklamowana i rozpoznawalna, jednak z uwagi na niską mineralizację nie można jej traktować jako źródła minerałów w diecie.	To woda średniozmineralizowana, doskonała do popijania w ciągu dnia.
Ocena	37 pkt.	30 pkt.

Nazwa	Naturalna woda mineralna Jurajska	Ustronianka	Naturalna woda mineralna Piwniczanka	Naturalna woda mineralna Muszynianka	Żywiec Zdrój
Producent	Jurajska Spółdzielnia Pracy	Ustronianka Sp. z o.o.	Piwniczanka Zakład Butelkowania Naturalnej Wody Mineralnej Sp. Pracy	Spółdzielnia Pracy „Muszynianka”	Żywiec Zdrój SA
Cena	1,89 zł	1,79 zł	1,99 zł	2,25 zł	1,99 zł
Rodzaj wody	woda mineralna	woda mineralna, niegazowana	naturalna woda mineralna – wysokozmineralizowana	naturalna woda mineralna magnezowo-wapniowa	woda źródłana
Miejsce wydobycia/ Głębokość odwiertu [m]	Jura Krakowsko-Częstochowska, otwór Jurajska® w Postępie 115 m (12 pkt.)	Biała 48 m (7 pkt.)	Piwniczna-Zdrój 130 m (15 pkt.)	gmina Muszyna 100-165 m (12 pkt.)	Jeleśnia k. Żywca 39-46 m (7 pkt.)
Ogólna mineralizacja [mg/l]	500,33 (20 pkt.)	507 (20 pkt.)	1729 (35 pkt.)	1836,8 (35 pkt.)	232 (10 pkt.)
Skład mineralny [mg/l]	kationy: wapniowy 66,6, magnezowy 32,8, sodowy 10,0, potasowy 2,2; aniony: wodorowęglanowy 329,9, siarczanowy 40,5, chlorkowy 7,8, fluorkowy 0,4	kationy: wapniowy 91,18, magnezowy 16,52, sodowy 6,44, potasowy 1,21; aniony: wodorowęglanowy 299,0, siarczanowy 41,6, chlorkowy 21,17, fluorkowy 0,23	kationy: wapniowy 180,0, sodowy 133,0, magnezowy 87,0, potasowy 13,0, litowy 0,6; aniony: wodorowęglanowy 1260,0, siarczanowy 32,0, fluorkowy 0,22	kationy: wapniowy 180,8, sodowy 63,0, magnezowy 142,7, potasowy 7,5; aniony: wodorowęglanowy 1403,7, siarczanowy 32,0, chlorkowy 7,0	kationy: wapniowy 42,62, sodowy 9,73, magnezowy 5,52; aniony: wodorowęglanowy 136,24, fluorkowy 0,07
Wskazania do stosowania	odpowiednia dla diety ubogiej w sód (5 pkt.)	odpowiednia dla diety ubogiej w sód (5 pkt.)	wysoka zawartość magnezu, wapnia (5 pkt.)	wysoka zawartość m.in. magnezu i wapnia (5 pkt.)	polecana w żywieniu niemowląt (5 pkt.)
Certyfikaty, rekomendacje, atesty	PZH – 2010 r. (5 pkt.)	HACCP, IFS (10 pkt.)	HACCP, ISO Systemu Zarządzania Jakością (10 pkt.)	PZH, certyfikaty departamentów zdrowia dla stanów Illinois, New Jersey, Connecticut w USA (10 pkt.)	opinia Instytutu Matki i Dziecka oraz Centrum Zdrowia Dziecka (10 pkt.)
Komentarz	Niski poziom minerałów dla osób aktywnych fizycznie. Poprawnie oznakowana etykieta. Dobra dla osób kontrolujących podaż sodu.	Woda o mineralizacji zbyt niskiej z punktu widzenia osoby aktywnej fizycznie i uprawiającej sport. Pznaczona dla diety ubogiej w sód.	To nasz typ. Woda o optymalnej mineralizacji i zawartości poszczególnych składników mineralnych.	Woda o bardzo dobrej mineralizacji i istotnej z punktu widzenia zdrowia zawartości ważnych składników.	Niska ocena za stopień mineralizacji. To dobry surowiec do przygotowywania posiłków dla niemowląt i małych dzieci.
Ocena	42 pkt.	42 pkt.	65 pkt.	62 pkt.	32 pkt.