

# PIJ WODĘ

O ROLI WODY W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA ROZMAWIAMY Z TADEUSZEM WOJTASZKIEM, CZŁONKIEM PREZYDIUM ZARZĄDU GŁÓWNEGO POLSKIEGO TOWARZYSTWA MAGNEZOLOGICZNEGO IM. PROF. JULIANA ALEKSANDROWICZA



## Dorota Kościelniak: Jest Pan założycielem programu Woda dla Zdrowia. Na czym polega ten program?

Tadeusz Wojtaszek: Program pod hasłem WODA DLA ZDROWIA rozpoczął działalność w 2006 roku pod patronatem Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego im. prof. Juliana Aleksandrowicza. W roku 2006 powstał także działający w ramach programu i pod taką samą nazwą, portal internetowy [www.wodadlazedrowia.pl](http://www.wodadlazedrowia.pl). Program ma charakter edukacyjno-informacyjny, a jego celem jest popularyzacja wiedzy na temat znaczenia wody w naszym życiu. Głównym zadaniem jest dbanie o prawidłowe prezentowanie wód butelkowanych znajdujących się w sprzedaży, wyjaśnianie na czym polega różnica między poszczególnymi jej rodzajami.

## Jaką wodę powinny pić osoby starsze? Na co powinny zwracać uwagę wybierając wodę do picia?

Wraz z wiekiem zmienia się funkcjonowanie naszego organizmu. Do zmian tych należy m.in. spadek wrażliwości ośrodka pragnienia w mózgu na niedobory wody w organizmie. W praktyce oznacza to osłabienie chęci i uczucia pragnienia, a w skrajnych wypadkach nawet ich zaniku. Zapotrzebowanie organizmu na wodę i biopierwiastki u seniorów jest jednak nadal duże, więc aby zapobiec odwodnieniu osoby starsze powinny pamiętać aby zawsze mieć przy sobie butelkę lub szklankę wody, najlepiej mineralnej. Należy zwracać uwagę na skład wody. Przede wszystkim wybierać wody wysokozmineralizowane, które zawierają składniki takie jak wapń, magnez oraz sód. Są to składniki mineralne niezbędne w diecie, szczególnie seniorów!

## Czym różnią się od siebie wody dostępne na rynku?

Sklepowe półki uginają się obecnie od przeróżnych wód. Kolorowe etykiety i fikuśne butelki kuszą, ale jednocześnie wprowadzają mętlik w głowie – którą wodę wybrać? Na rynku mamy dostępne następujące rodzaje wód butelkowanych – źródlane, mineralne, stołowe oraz lecznicze. Wody źródlane charakteryzują się niską mineralizacją i dzięki swojej pierwotnej czystości są świetną alternatywą dla często chlorowanej „kranówki” do przygotowywania herbaty czy zup, najlepiej nadają się dla dzieci do 3 roku życia. Wody mineralne pochodzą z głębokich warstw wodonośnych dzięki czemu mają stabilny skład oraz większą, niż wody źródlane, mineralizację. Jednak i one różnią się między sobą ilością zawartych składników mineralnych, gdyż dostępne są wody mineralne o niskiej, średniej i wysokiej mineralizacji. Te o wysokiej mineralizacji to najlepsze wody na co dzień dla seniora!

Kolejnym rodzajem wody są wody lecznicze, znane kuracjom odwiedzającym uzdrowiska. Charakteryzują się one specyficznym składem, dzięki któremu są stosowane w leczeniu różnych dolegliwości. Na sklepowych półkach znajdują się także wody stołowe, czyli wody powstałe po dodaniu przez producenta jakiegoś składnika – np. magnezu, czy potasu. W sklepie można spotkać też butelki z przezroczystą cieczą i dodanym aromatem jakiegoś owocu, a niekiedy także z dodatkiem substancji słodzących. Choć potocznie nazywane są „wodami smakowymi” to są to napoje, których w zdrowej diecie powinniśmy się wystrzegać.

## Ile wody powinny wypijać dziennie osoby po 60 roku życia?

Jak już wspominałem, u osób starszych proces odwodnienia następuje szybciej, szczególnie jeśli przyjmują one leki mające właściwości odwadniające.

Wypicie kawy czy herbaty też nie jest panaceum na problem odwodnienia, gdyż te popularne napoje mają właściwości diuretyczne. Seniorzy powinni wiedzieć, że wg światowych publikacji dotyczących zdrowia zapotrzebowanie na wodę dla dorosłego mężczyzny wynosi 3,7 l, a dla kobiety 2,7 l jednak jest to suma wody zawarta także w jedzeniu np. w zupach czy owocach oraz innych napojach. Zapotrzebowanie na wodę jest więc duże, a nie wszyscy w ciągu dnia pamiętają, aby sięgać po wodę.

## Czy woda dostępna w kranach może być alternatywą dla wód butelkowanych?

Choć ostatnimi czasy lansowana jest moda na picie wody z kranu, to promowanie jej jako alternatywy dla wód butelkowanych jest szkodliwe dla konsumentów. Jest to zupełnie inny rodzaj wody, który zanim trafi do naszych kranów musi zostać poddany procesowi uzdatniania m.in. przez chlorowanie. Sama woda wodociągowa pochodzi z różnych ujęć np. z rzek i innych otwartych zbiorników. Wody, które kupujemy w butelce pochodzą z głębokich odwiertów i są pierwotnie czyste. Nie może tu być mowy o jakimkolwiek skażeniu czy dodawaniu chloru. Wody mineralne mają też stabilny skład oraz dużo wyższą zawartość minerałów niż wody z wodociągów. Płynącą z kranu wodę najlepiej więc wykorzystywać przede wszystkim do celów gospodarczych, a do picia wybierać zdrowe i pierwotnie czyste wody mineralne, bogate w biopierwiastki.

