

Rewolucja w butelce wody

PORADY Teraz tylko niektóre wody mineralne będą miały korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi, bo 7 maja weszły w życie nowe przepisy. Tłumaczymy, co oznaczają dla nas konsumentów i czego możemy się spodziewać na półkach w sklepie.

Teraz musimy przyzwyczaić się do tego, że naturalna woda mineralna może nie mieć składników mineralnych i być produkowana ze zwykłej wody!

TAK BYŁO Dotychczas nazwa „naturalna woda mineralna” oznaczała wodę zawierającą bogactwo ważnych dla zdrowia człowieka składników mineralnych, która przeznaczona była do picia w celach dietetycznych, odżywczych i profilaktyczno zdrowotnych.

TAK JEST TERAZ Ale od 7 bm. obowiązuje nowe rozporządzenie ministra zdrowia, w którym nie ma już definicji naturalnej wody mineralnej. Teraz obowiązywać będzie ta oparta o przepisy Unii Europejskiej, które odmiennie opisują ten rodzaj wody.

Nowe rozporządzenie skupia się przede wszystkim na określeniu szczegółowych wymagań, jakie powinny spełniać poszczególne rodzaje wód, w tym wymaganiami mikrobiologicznym, dopuszczalnym poziomom naturalnych składników mineralnych wód, warunkom poddawania ich procesom usuwania składników lub nasycania dwutlenkiem węgla. Podano m.in. wzorcowy zakres badań, sposób przeprowadzania oceny

oraz kwalifikacji rodzajowej wód oraz szczególnie wymagania dotyczące ich oznakowania, prezentacji i reklamy.

Nie zmieniło się jedno: naturalna woda mineralna była i jest czysta oraz bezpieczna dla zdrowia.

TU TKWI RÓŻNICA

1 Nowa definicja mówi, że naturalna woda mineralna to: „woda podziemna wydobywana jednym lub kilkoma otworami naturalnymi lub wierconymi, różniąca się od wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi pierwotną czystością pod względem chemicznym i mikrobiologicznym oraz charakterystycznym stabilnym składem mineralnym, a w określonych przypadkach także właściwościami mającymi znaczenie fizjologiczne, powodującymi korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi”.

2 W poprzedniej definicji nie było słów „w określonych przypadkach” i dlatego wszystkie wody określone jako naturalne wody mineralne miały z natury rzeczy korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi.

3 Zmiana ta, która ma zasadnicze znaczenie w nowych przepisach, oznacza, że

teraz każda woda podziemna spełniająca określone warunki pierwotnej czystości, rozlewana do butelek może być nazywana „naturalną wodą mineralną” - ale tylko niektóre z nich mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie. Zależać to będzie przede wszystkim od zawartości i ilości w wodzie poszczególnych składników mineralnych mających znaczenie fizjologiczne.

4 W praktyce oznacza to, że w dużej części wód, które mogą się nazywać, naturalnymi wodami mineralnymi, nie będzie składników mineralnych. Ściślej mówiąc, mogą być w nich tylko w bardzo małych, śladowych ilościach, nie mających znaczenia fizjologicznego.

Już teraz kilka wód o niewielkiej mineralizacji, określanych dotychczas jako naturalne źródlane, zostały przemianowane na naturalne wody mineralne - pomimo tego, że nie przybyło im wcale tych ważnych, życiodajnych składników mineralnych.

OBCENY PODZIAŁ Obecnie naturalne wody mineralne są podzielone na cztery kategorie:

■ **wysokozmineralizowane** - mające powyżej 1500 mg/l składników mineralnych,

- **średniozmineralizowane** - mające od 500 do 1500 mg/l składników mineralnych,
- **niskozmineralizowane** - mające nie więcej aniżeli 500 mg/l składników mineralnych,
- **bardzo niskozmineralizowane** - mające nie więcej niż 50 mg/l składników mineralnych.

Taki podział wód nie mówi jednak wiele o charakterze wody, wynikającej z zawartości poszczególnych składników mineralnych, które mogą mieć znaczenie dla zdrowia. A jedynie pozwala na ogólną orientację konsumenta, z jakiej półki wybierać sobie wodę do picia. Najlepiej by były to wody wysoko i średnio zmineralizowane, bo znajdziemy w nich składniki mineralne mające znaczenie fizjologiczne powodujące korzystne oddziaływanie na zdrowie.

WARTOŚCIOWE SKŁADNIKI

Te najbardziej wartościowe dla organizmu składniki mineralne, które można znaleźć w naturalnej wodzie mineralnej to: magnez, wapń, sód, chlorki, siarczany i wodorowęglany oraz w niektórych wodach także jod, fluor i żelazo. Od ilości tych składników w wodzie zależy ich oddziaływanie na nasz organizm. Wy-

bierając wodę do picia należy zwrócić uwagę na jej skład mineralny podany na etykiecie i ocenić czy ilość zawartych w niej składników mineralnych jest odpowiednia do uzupełnienia bilansu tych składników w naszej diecie.

1 Najbardziej wartościowe dla zdrowia z tego powodu są wody wysokozmineralizowane, o ogólnej mineralizacji ponad 1500 mg/l, które mogą wzbogacać naszą dietę o znaczące ilości poszczególnych składników mineralnych, a więc o 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 etykiecie mogą mieć napis np: zawiera magnez, zawiera wodorowęglany itp.

2 Wody średniozmineralizowane o ogólnej mineralizacji od 500-1500 mg/l i zawartości poszczególnych składników mineralnych w ilości co najmniej 10 proc. RDA mogą spełniać funkcję profilaktyczną, wspomagając naszą dietę, w utrzymaniu odpowiedniego ich poziomu w organizmie.

3 Wody niskozmineralizowane i bardzoniskozmineralizowane o mineralizacji poniżej 500 mg/l nie posiadają niestety, takiej zawartości poszczególnych składników mineralnych, które kwalifikowałyby je do grupy wód mających znaczenie fizjologiczne, a więc nie mają z tego powodu znaczenia zdrowotnego. Ze względu na swoją pierwotną czystość, są doskonałym środkiem spożywczym do przyrządzania posiłków (zwłaszcza dla niemowląt), przyrządzania soków do picia i napojów, parzenia kawy, herbaty i ziół itp.

Część takich wód pozostanie prawdopodobnie dalej na rynku pod nazwą wód źródłanych, zwłaszcza te w dużych pojemnikach (19 litrów) zwane potocznie galonami.

TU WIĘCEJ INFORMACJI Informacje o różnego rodzaju wodach i opisy poszczególnych wód wraz z informacjami o możliwości uzupełniania przez nie bilansu składników mineralnych w diecie znajdziesz na stronie www.woda-dlazdrowia.pl. **(kb)**

Źródło: „Program woda dla zdrowia”, którego autorem jest Tadeusz Wojtaszek, ekspert ds. wód mineralnych.