

Zdrowa Żywność Zdrowy Styl Życia

Nr 2/96/2012

ISSN 1232-261X

INDEX 383287

Cena: 9,90 pln (VAT 5%)

www.zdrowa-zywnosc.pl

*Marnotrawstwo
żywności /4*

*Karma
Frankensteina
/8*

*Bakalie
przez cały
rok /20*

*Rośliny
dla zdrowia
i urody /24*

*Polskie wody
butelkowe /28*

Ruszaj się! /42

*Intrygujący
uśmiech /44*



Polskie wody butelkowe



Pod koniec ubiegłego roku opublikowany został w Internecie „Test wód mineralnych i źródlanych” wykonany przez Fundację Pro-Test na zlecenie Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Ponieważ wzbudził on spore emocje wśród konsumentów, o komentarz do tego materiału zwróciłem się do eksperta ds. wód mineralnych Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego im. Prof. Juliana Aleksandrowicza pana Tadeusza Wojtaszka, który jest kierownikiem Programu „Woda dla zdrowia”, prowadzonego w ramach tego stowarzyszenia naukowego. Kilka gazet i portali internetowych opublikowały też omówienie tego testu pod dość sensacyjnymi tytułami.

Jak Pan w świetle tego testu ocenia polskie wody butelkowane?

Test wykazał doskonałą jakość pod względem sanitarnym badanych wód mineralnych i źródlanych i nie jest to żadna sensacja, bo wszystkie wody butelkowane są pod stałą kontrolą państwowych służb sanitarnych i gdyby było inaczej, to po prostu nie byłoby ich na rynku. Nie mówiąc też o tym, że sami producenci pilnują, by nie zdarzyły im się jakiegokolwiek wypadki z tego powodu, bo to bardzo ujemnie wpływa na opinie o ich wodach. Natomiast opis i komentarz do tego testu jest fatalny, bo zawiera niewiele racjonalnych uwag i sporo nieprawdziwych informacji, a także w interpretacji fantazje autorów.

Czego to dotyczy i czy są to jakieś poważne nieprawidłowości?

Przede wszystkim zwraca się uwagę na drobne nieprawidłowości, których jest niewiele i nie mają one bezpośredniego znaczenia dla jakości samej wody. Są to zazwyczaj błędy formalne pojawiające się na etykiecie także jak np. mało dokładny adres producenta, który zawsze można sobie

ustalić w razie potrzeby. Inne wymagane informacje takie jak: nazwa handlowa i stopień mineralizacji wody, data minimalnej trwałości, warunki przechowywania, stopień nasycenia i pochodzenia CO₂ itp są prawidłowo podane.

To prawda, ale konsument nie dowie się z etykiety większości wód, jaki czas można bezpiecznie przechowywać wodę po otwarciu. Czy to jest błąd producentów?

Wytyka się chyba niesłusznie producentom, że nie ma podanych warunków przechowywania wody po otwarciu butelki, gdyż nie ma takiego wymogu w przepisach. Nie można uważać, że mamy tak nieświadomych konsumentów, iż trzeba im napisać, że pośpiech rozpoczęcia powinno się skończyć w rozsądnym czasie do końca, a nie po 11 miesiącach. Butelkę nawet o pojemności 1,5 litra wypija się zazwyczaj w ciągu doby, a półlitrową o wiele krócej.

Według nowych przepisów zniesiono próg mineralizacji 1000 mg/l, powyżej którego woda butelkowana mogła nosić nazwę wody mineralnej. Jak to można zinterpretować?

W ostatnim okresie nastąpiły dość istotne zmiany w klasyfikacji wód mineralnych i źródlanych, natomiast w opracowaniu tym przedstawiano cechy i zasady kwalifikacji wód butelkowanych w dość dowolnej interpretacji wprowadzając konsumentów w błąd. Zgodnie z rozporządzeniem ministra zdrowia, wody źródlane przy ujęciu i w opakowaniu muszą spełniać wymagania chemiczne, fizykochemiczne oraz organoleptyczne określone dla wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi co wcale nie oznacza, że nie mogą się różnić od siebie zawartością składników mineralnych. Podobnie nieprecyzyjne jest też stwierdzenie, że woda mineralna ma różnić

się od wody z kranu nie tym, że zawiera więcej minerałów, lecz tym, że ich zawartość ma być stabilna. Ten warunek jest tylko jednym z kilku, bo podstawowym warunkiem uznania wody, za naturalną wodę mineralną jest to, że pochodzi z podziemnych złóż mineralnych, jest pierwotnie czysta, jej skład nie ulega większym wahaniom, a w określonych przypadkach charakteryzuje się także właściwościami mającymi znaczenie fizjologiczne, powodującymi korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi.

Czy zgodzi się Pan ze stwierdzeniem zawartym w teście, że, „woda z butelki wcale nie jest aż tak bogatym źródłem korzystnych dla zdrowia związków mineralnych”?

Omawiając składniki mineralne, czyli „pierwiastki do picia” jak z fantazją napisali autorzy opracowania, wprowadzają spore zamieszanie.

Co prawda w pierwszym zdaniu napisał, że składniki mineralne występujące w wodach w formie jonowej są dobrze przyswajalne przez organizm

i mogą stanowić dobre uzupełnienie codziennej diety, jednak dalej przeczą: można, że woda z butelki wcale nie jest aż tak bogatym źródłem korzystnych dla zdrowia związków mineralnych. Sprawa wygląda nieco inaczej, bo nikt rozsądny nie oczekuje zaspokojenia potrzeb organizmu na składniki mineralne tylko samą wodą, bo

człowiek samą wodą się nie żywi. Woda może i powinna uzupełnić pulę otrzymywanych z pokarmem składników mineralnych, w takich ilościach, jakich brakuje ich w codziennym pożywieniu. W przeciętnej diecie, dochodzi do braku około 30 proc. potrzebnej dziennej dawki takich składników mineralnych jak np. magnez czy wapń.

Składniki te możemy pozyskać, z wody pod warunkiem, że będzie ona zawierać w jednym litrze co najmniej od 10 do 15 proc. dziennego zapotrzebowania na dany składnik mineralny. Ilość taką możemy znaleźć w wodach średnio i wysokomineralizowanych. Podawanie, że trzeba by było wypić 54 litry wody źródlanej, aby zaspokoić po-

trzeby organizmu na magnez lub wapń, jest postawieniem sprawy na głowie. Niestety niecodziennie jada się kaszę i żółty ser, ale płyni pije się codziennie i należałoby wskazywać konsumentom, jakie wody racjonalnie wybierać do posiłków i gaszenia pragnienia, by przy okazji zwiększyć ilość składników mineralnych dostarczanych organizmowi.

W teście podano też, że woda nie dostarcza organizmowi ważnych składników odżywczych oraz niektórych składników mineralnych. Co Pan o tym sądzi?

Oczywiście, że woda nie dostarczy organizmowi ważnych składników odżywczych takich jak białka, aminokwasy, węglowodany, witaminy, tłuszcze, bo dodanie czegośkolwiek do wody poza składnikami mineralnymi robi z wody napój, a to jest zupełnie inna kategoria produktu. Nie można zgodzić się ze stwierdzeniem, że woda nie dostarcza niektórych wymienionych tam składników mineralnych. Oczywiście, że może zawierać żelazo, fosfor, jod i wiele innych składników, tylko że nie występują one we wszystkich wodach butelkowanych. Ale np. ze względu na to, że bardzo duże znaczenie dla zdrowia, zwłaszcza młodego pokolenia ma jod, podjęto w Polsce produkcję wód stołowych wzbogaconych w ten pierwiastek. I dobrze byłoby, by informować konsumentów, zwłaszcza kobiety spodziewające się potomstwa o zbalansowanym działaniu jodu na układy rozwijający się organizm przyszłego dziecka. Ponadto, tego typu pierwiastki występują w niektórych wodach leczniczych, ale tych nie pije się codziennie, a tylko według wskazań lekarskich.

W wodzie występuje bogactwo różnych składników, ale część z nich jest niepożądana i w nadmiernych stężeniach toksyczna. Czy wobec tego jakichś wód powinniśmy unikać?

Ale czego w tym przypadku unikać, jeżeli żadna z badanych wód nie przekracza dopuszczalnych, ustanowionych przez przepisy sanitarne zawartości składników potencjalnie szkodliwych, zarówno biologicznych jak też chemicznych. Żadna z tych wód nie zawiera bakterii chorobotwórczych i pod tym względem są bezpieczne dla zdrowia. Smak, zapach, wygląd,

czystość omawianych w teście wód nie budzą zastrzeżeń. Wiele miejsca w opisie wyników testu poświęcono składnikom niepożądanym i potencjalnie toksycznym, takim jak: azotyny, azotany, fluorki, bar, uran i rad. Tylko że żaden z tych, składników nie występuje w takiej ilości, żeby miał szkodliwe działanie na zdrowie człowieka. Dla nieorientowanego w tych sprawach czytelnika czasem sama nazwa tych składników budzi trwogę i oto chyba chodziło autorom tego opracowania, żeby wzbudzić niezdrową sensację tym tekstem. Bez racjonalnych podstaw.

A dlaczego Pan tak sądzi?

Przed kilku laty rozpetano straszną burzę, że polskie wody mineralne zawierają znaczne ilości baru, radu i uranu, od których można umrzeć. Okazało się to wszystko nieprawdą. Sprawa została wyjaśniona przez kompetentne instytucje naukowe w tym Państwowy Zakład Higieny, Centralne Laboratorium Ochrony Radiologicznej, Radę Naukową „Programu woda dla zdrowia” Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego im. prof. Juliana Aleksandrowicza oraz naukowców z Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.

Na jakiej teraz podstawie, mając takie oceny testowanych wód, w konkluzji opracowania podanego do publicznej wiadomości straszy się konsumentów jakimiś wymyślnymi zagrożeniami, związanymi z pićiem polskich naturalnych wód mineralnych i wód źródlanych?

To wszystko, co wymienia się jako zagrożenie, nie ma racjonalnej podstawy. Nie można pisać w tym kontekście o szkodliwości np. baru czy uranu skoro tych składników nie ma w niedopuszczalnej ilości w tych wodach. Nie uważny czytelnik będzie to sobie kojarzył z nazwą tego pierwiastka, który uważa za szkodliwy, a nie z jego ilością i realnym zagrożeniem.

Jakie wnioski wypływają z tego testu i jakie dałby Pan rady konsumentom?

Z testu wynika jasno, że polskie wody butelkowane są wodami bardzo dobrymi, ale poprzez komentarz załączony do tych badań, czytelnik może wysnuć mylne wnioski. Wprowadza to konsumentów w błąd i jest to działanie

szkodliwe dla zdrowia publicznego. Sugerując się takimi publikacjami, konsumenci mogą omijać dobrej jakości produkty, nie wiedząc, że to właśnie one służą zdrowiu.

Z tego względu bardzo ważna i potrzebna jest szeroka edukacja społeczeństwa o znaczeniu różnego rodzaju wód w żywieniu. Taka edukacja prowadzona jest w szerokim zakresie, przez Polskie Towarzystwo Magnezologiczne im. prof. Juliana Aleksandrowicza na portalu www.woda-dla-zdrowia.pl. Celem tego portalu jest propagowanie wód o takich walorach, które poprzez swą czystość, czyli brak zanieczyszczeń chemicznych i bakteriologicznych są wodami zdrowymi, a poprzez ich zróżnicowany skład mineralny konsument może wybrać sobie taką wodę, która służy zdrowiu.

Portal służy zapewnieniu konsumentom wiarygodnej informacji o wodach znajdujących się na rynku i pomocy w wyborze określonej wody do spożycia.

Konsument zaś powinien czytać etykiety i posługując się podanymi na portalu informacjami, odpowiednio dobrać sobie wodę do swoich potrzeb np. do picia przy posiłku, gaszenia pragnienia, gotowania posiłków, czy też przygotowywania posiłków dla niemowląt. Należałoby jednak pamiętać, że pijąc naturalne wody mineralne, odpowiednio zmineralizowane, wprowadza się do organizmu wiele potrzebnych składników mineralnych w formie zjonizowanej, łatwiej przyswajalnej niż z innego pożywienia czy też suplementów farmaceutycznych.

Czy możemy napisać, że badane wody możemy bez obaw pić?

Ależ oczywiście, możemy! Każda z tych wód jest wodą zdrową i bezpieczną, wbrew temu, co może wynikać z tego niefortunnego komentarza, w którym autorzy chcieli postraszyć konsumentów takim „żelaznym wilkiem”.

Dziękuję Panu za rozmowę.

Rozmawiała Anna Miś

Badaniem zostały objęte wody: Arctic Plus, Cisowianka, Dobrowianka, Górska Natura, Jurajska, Kinga Pienińska, Kropla Beskidu, Manna i ja, Muszyńianka, Nałęczowianka, Nestle Aquarel, Pieniczanka, Staropoleńska 2000, Ustronianska Biała i Żywiec Źródło.