



RANKING WÓD MINERALNYCH

Która woda ma najkorzystniejszy wpływ na zdrowie?

Podstawowym kryterium rankingu jest zawartość najbardziej pożądanego składnika mineralnego - magnezu. W rankingu uwzględniono również zawartość wapnia, sodu, chlorków i wodorowęglanów. Ranking opracował **Tadeusz Wojtaszek**, ekspert w dziedzinie wód mineralnych z Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego.

Zawartość składników mineralnych w mg/litr:

	<div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 8px;"> NISKA ZNACZĄCA BARDZO DUŻA </div>				
	magnez	wapń	sód	chlorki	wodorowęglany
	Mg	Ca	Na+	Cl-	HCO ₃
1. Muszynianka	182	138	57	11	1446
2. Piwniczanka	121	235	12	-	1898
3. Sądecka	100	200	14	219	342
4. Zamościanka	100	200	4	50	386
5. Galicjanka	91	467	89	12	2151
6. Źródle Piwniczna	91	131	194	7	1342
7. Multi-Vita	86	214	80	5	981
8. Ostrobecko Magnezowa	70	150	8	90	170
9. Staropolanka 2000	66	271	136	10	1550
10. Kryniczanka	65	548	67	11	2172
11. Krystynka	63	174	950	1655	470
12. Anka	56	92	345	51	1216
13. Muszyna Źródł	49	242	66	4	1159
14. Buskowiec	47	121	320	496	404
15. Muszyna Minerale	46	473	39	7	1763
16. Krynica Źródł	43	12	2	4	159
17. Jurajska	37	67	9	9	346
18. Krynica Minerale	35	360	58	7	1372
19. Skarb Życia	34	374	12	2	1290
20. Dobrawa	30	55	1	5	287
21. Kazimierska	29	88	10	7	387
22. Vita	25	164	5	2	597
23. Cisowianka	23	133	10	5	523
24. Nałęczowianka	23	115	12	9	496
25. Staropolanka	22	159	46	12	702

ŹRÓDLANA Z KRANU

Mitem jest przekonanie, że o złej jakości wody świadczy kamień odkładający się przy gotowaniu. Jeśli kamień się nie odkłada, to znaczy, że woda jest miękka, a więc dobra do pralki, a nie dla człowieka. Odczuli to Finowie, którzy pijąc miękką wodę polodowcową, z niską zawartością magnezu i wapnia, młodo umierali na serce. Wystarczy jednak, jak wykazały fińskie badania, by osoby po zawałach serca wybierały jedynie twardą wodę, a rzadziej będą miały kłopoty z sercem. Mało wartościowe są szczególnie tzw. wody niskomineralizowane, czyli zawierające poniżej 50 mg składników mineralnych w litrze. Według klasycznej definicji wody mineralnej (tej z 1911 r.), w litrze wody powinno być 1000 mg składników mineralnych.

Tego kryterium nie spełnia wiele wód źródlanych, które pochodzą ze złóż podziemnych. Są one bakteriologicznie czyste i nie mają szkodliwych składników, ale zawierają zbyt mało biopierwiastków! Niektóre z nich mają tak mało minerałów, że są mniej wartościowe niż woda z kranu! - Wody źródlane nadają się doskonale do przyrządzania napojów i gotowania potraw, ale do picia lepsze dla zdrowia są wody mineralne i mineralizowane, wzbogacone w najbardziej potrzebne organizmowi składniki mineralne, przede wszystkim magnez i wapń - uważa Tadeusz Wojtaszek.

W czasie upałów i dużego wysiłku nie należy pić wody bez minerałów. Rozcieńcza ona elektrolity i może doprowadzić do zawału. Nieporozumieniem jest również sumowanie wszystkich składników, bo tylko niektóre są dla nas ważne i tylko niektóre można uzupełnić, pijąc wodę. Nie ma na przykład wody, która mogłaby uzupełnić brak potasu. Pijąc dziennie dwa litry, choćby Nałęczowianki, uzupełnimy jego brak zaledwie w 1 proc. Błędne jest też przekonanie, że woda gazowana jest mniej zdrowa niż naturalna. Nic bardziej mylącego! Woda gazowana nie tylko bardziej orzeźwia, ale jest także pewniejsza pod względem bakteriologicznym, bo dwutlenek węgla zmniejsza ryzyko jej skażenia.

DESZCZÓWKA W BUTELCE

Po wejściu do UE złagodźliśmy polską normę, określającą, że liter wody mineralnej musi zawierać więcej niż 1000 mg minerałów. - Nie mogliśmy zamknąć sobie wejścia na europejski rynek - tłumaczy Teresa Latour. W Europie o wartości wody mineralnej decyduje nie tylko jej skład, ale przede wszystkim to, czy jest wydobywana z podziemnych ujęć, czy nie ma w niej zanieczyszczeń i czy nie wymaga uzdatniania. Niektóre zagraniczne wody mają zbyt mało składników mineralnych. - Woda Perier ma ich 110-200 mg w litrze, bliższa jest zatem deszczówce - mówi Tadeusz Wojtaszek.

Dietetycy zalecają picie wody mineralnej jako napoju całkowicie pozbawionego kalorii, oczyszczającego organizm z toksyn. Osoby cierpiące na nadciśnienie, mające problemy z krążeniem lub nerkami powinny ograniczać spożycie wody zawierającej dużo sodu, gdyż powoduje on wzrost ciśnienia i zaleganie wody w organizmie. Z kolei woda z dużą zawartością jodu nie nadaje się dla osób z chorobą tarczycy - ostrzegają specjaliści z Rady Promocji Zdrowego Żywienia. Dr Benjamin Levine z Southwestern Medical Center udowodnił, że picie zbyt dużych ilości wody lub spożywanie jej w nieodpowiednich warunkach, na przykład w czasie biegu, jest równie szkodliwe jak odwodnienie. Nawet u osób zdrowych może to wywołać problemy z oddychaniem lub śpiączkę. W większych ilościach nie należy pić wody zawierającej powyżej 600 mg wodorowęglanów w litrze, bo zaburza ona trawienie. Wybór wód jest jednak tak duży, że każdy może je dopasować do potrzeb swojego organizmu. □