

## ***Woda źródłem życia***

Odpowiednie nawodnienie organizmu jest niezwykle ważne dla zachowania zdrowia. Organizm dorosłego człowieka składa się w ok.60 % z wody. Najwięcej wody mają noworodki (ok.75%) i jej zawartość zmniejsza się z wiekiem, osiągając w podeszłym wieku tylko 50 % masy ciała. Każdego dnia pozbywamy się wody z moczem, kałem, potem, z każdym oddechem. Niedobór tego składnika może doprowadzić do odwodnienia organizmu i poważnego upośledzenia wielu ważnych procesów metabolicznych, w tym trawiennych. Dzielne zapotrzebowanie na wodę zależy od ciepłoty ciała, warunków klimatycznych, aktywności fizycznej i od składu diety. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) powinno się przyjmować 30 ml wody na każdy kg masy ciała, a osoby starsze jeszcze więcej.

Warto wiedzieć, że wody mineralne dzielimy na :

1. **Niskozmineralizowane (źródlane)** - to te wydobywane z naturalnego źródła, wypływającego naturalnie na powierzchnię. Wykonuje się głębokie odwierty, aby czerpać ją dla celów produkcyjnych. W jednym litrze zawierają one ogółem od 0 do 500 mg składników mineralnych.
2. **Średniozmineralizowane** - zawierają od 500 do 1500 mg składników mineralnych/ litr.
3. **Wysokozmineralizowane** - zawierają od 1500 mg do 4000 mg składników mineralnych /litr.
4. **Stołowe** - czyli wody źródlane wzbogacone w składniki mineralne , produkowane są tylko z naturalnej wody źródlanej poprzez dodanie do niej naturalnej wody mineralnej lub soli mineralnych, zawierających jeden lub więcej składników mających znaczenie dla organizmu. Bywają one wzbogacone w wapń i magnez, których często brakuje w diecie.

Na półkach sklepowych znajdziemy kilka wód mineralnych tego samego producenta. Nie jest to chwyt reklamowy , to wody o różnym stopniu zmineralizowania. Poza podstawowymi anionami i kationami, niektóre z nich zawierają także inne jony: bromkowy, potasowy, fluorkowy, jodkowy czy żelazawy.

Wody niskozmineralizowane są odpowiednie i najbezpieczniejsze do codziennego zaspokajania pragnienia. Są idealne do stałego nawadniania organizmu, ponieważ można je pić w dużych ilościach a przy tym nie są źródłem kalorii i mogą być wykorzystywane jako element diety odchudzającej . Dzieci do 6-go miesiąca życia powinny pić wodę źródlaną, a później naturalną wodę niskozmineralizowaną, niskosodową i niskosiarczanową.

**Wody gazowane** uzyskuje się przez dodatek do nich dwutlenku węgla , który powoduje ich musowanie, dzięki czemu zyskują właściwości odświeżające - wydają się chłodniejsze. Dwutlenek węgla wpływa na uwydatnienie smaku, spełnia również ważną funkcję – ogranicza rozwój drobnoustrojów , ponieważ w połączeniu z wodą tworzy kwas węglowy , który działa bakteriobójczo. Właśnie dzięki temu napoje gazowane są znacznie trwalsze niż te niegazowane. Dwutlenek węgla powoduje tak zwane odbijanie, nie podziela więc dobrze na osoby z chorobą wrzodową czy refluksową.

**Wody lecznicze** – to wody z jednego podziemnego złoża. Charakteryzują się stałym składem chemicznym i naturalną czystością mikrobiologiczną, muszą w sobie zawierać przynajmniej jeden swoisty składnik leczniczy w stężeniu warunkującym działanie lecznicze. W jednym litrze zawarte jest

ponad 4000 mg składników mineralnych. Ich działanie lecznicze jest potwierdzone badaniami farmakologicznymi i klinicznymi. Wody lecznicze przynoszą ulgę w wielu chorobach, np. dolegliwościach ze strony przewodu pokarmowego, nie wolno ich jednak pić bez wskazań lekarza. Mają dużo składników mineralnych, które łatwo można przedawkować i zamiast działać leczniczo mogą nawet zaszkodzić.

**Woda wodociągowa** jest wodą uzdatnioną do picia i w sensie formalnym można ją pić. Ale ... Wody butelkowane mają bardziej restrykcyjne wymagania odnośnie obecności bakterii czy potencjalnie niebezpiecznych substancji takich jak bar, kadm, miedź, ołów czy azotyny. Produkty powstające w trakcie uzdatniania nie są zupełnie nieistotne dla zdrowia. Poza tym sieć wodociągowa nie zawsze jest najlepszej jakości, dlatego zwłaszcza w przypadku szczególnie wrażliwych grup (jak niemowlęta czy kobiety w ciąży), nie jest zalecana woda z kranu. Jeżeli nie mamy innej możliwości i podajemy wodę z kranu, to zawsze powinniśmy upewnić się, jaki skład ma woda – np. oddając próbkę do badania w stacji sanitarno-epidemiologicznej lub sprawdzając u dostawcy wody pitnej (przedsiębiorstwo wodociągowe). W uzdatnianiu wody do picia w domowych warunkach popularne stają się filtry do wody – te podłączane do kranu oraz te do stosowania w specjalnych pojemnikach-dzbankach filtracyjnych. Filtry z węglem aktywnym usuwają zanieczyszczenia mechaniczne i chemiczne, należy jednak pamiętać o ich regularnej wymianie. Skuteczne są filtry skonstruowane na zasadzie tzw. odwróconej osmozy, z membraną przepuszczającą tak, jak błona komórkowa, które eliminują toksyny. Taki filtr usuwa też z wody cenne składniki i musi być koniecznie wyposażony w mineralizator.

**Wody smakowe** – nie zaleca się ich spożywania, gdyż zawierają sztuczne aromaty, środki konserwujące, mnóstwo cukru lub sztucznych słodzików (cyklamian sodu, aspartam, acesulfam K). Dodatkowo, aby zamaskować ich słodkość często dodaje się kwas cytrynowy lub inne substancje zakwaszające.

Woda pomaga kształtować pozytywne nawyki żywieniowe. Picie wody źródlanej czy naturalnej wody mineralnej zgodnie z zapotrzebowaniem zmniejsza spożycie słodkich napojów, soków czy nektarów. Udowodniono, że picie odpowiedniej ilości wody przez dzieci jest jednym z elementów profilaktyki otyłości, pomaga też zapobiegać próchnicy i zwalczać infekcje. Regularne picie wody pomaga zapobiegać bólom głowy. Dzieje się tak dlatego, że właściwe nawodnienie gwarantuje sprawne mikrokrążenie w małych naczyniach krwionośnych w mózgu i odpowiednie jego odżywianie. Aby nasze tkanki mogły wykonywać swoją pracę, muszą być nawodnione i mieć stały dostęp do energii, a do tego potrzebują, przede wszystkim odpowiedniej ilości wody. Woda jest głównym składnikiem, który transportuje składniki odżywcze do wszystkich tkanek i zapewnia ich sprawne funkcjonowanie. Odpowiednia ilość wody w organizmie ma również zbawienny wpływ na naszą koncentrację. Dzięki odpowiedniemu nawodnieniu możemy być bardziej efektywni w pracy, a także mieć lepsze wyniki w nauce. Odwodnienie na poziomie ubytku 2% wody może powodować problemy z koncentracją i pamięcią, rozdrażnienie i spowolnienie szybkości reakcji, a tym samym utrudniać procesy uczenia i zapamiętywania.

Warto pamiętać, że te same właściwości ma zarówno woda niegazowana, jak i ta gazowana. Wystarczy zatem pić taką, jaką lubimy. Pamiętajmy, że woda to nie tylko jedno z najważniejszych źródeł życia, to skarb, który daje nam natura, więc korzystajmy z niego z rozważą, uczmy od najmłodszych lat oszczędzania wody by nie zabrakło jej nikomu.