Nawadnianie organizmu

Każdego dnia powinniśmy spożywać wystarczająco dużo płynów, aby odpowiednio nawodnić organizm. Pewna część niezbędnej ilości płynów pochodzi z jedzenia, zwłaszcza z owoców i warzyw, lecz większość to woda.

Korzyści zdrowotne

Wodę z kranu poddaje się rygorystycznym testom, więc jest bezpieczna do picia. Może zawierać ważne minerały, takie jak wapń, magnez, żelazo i potas, ale też śladowe ilości substancji chemicznych służących do uzdatniania wody:
Chlor zapobiega rozmnażaniu się bakterii i wirusów.
Siarczan glinu poprawia przejrzystość wody – jego większość, lecz nie całość, jest odfiltrowywana.
Fluor dodaje się w celu zapobieżenia próchnicy zębów. Przeciwnicy twierdzą, że owe „masowe leczenie" może być szkodliwe.
Filtrowanie usuwa i szkodliwe, i zdrowe substancje. Węgiel aktywny, destylacja i odwrócona osmoza pozbawiają wodę wielu zbędnych substancji chemicznych (fluor przedostaje się przez węgiel aktywny), lecz także minerałów, a z powodu utraty rozpuszczonego tlenu woda może być mdła. Szczypta soli morskiej i odrobina soku z cytryny mogą zastąpić minerały.

Co znajdziemy w butelkach z wodą

1) Mogą zawierać więcej bakterii niż woda z kranu i nie podlegają tak rygorystycznym testom.
2) Prawie połowa to woda ze zwykłych ujęć – filtrowana lub niefiltrowana.
3) Trzech litrów wody potrzeba, aby wyprodukować jedną plastikową litrową butelkę wody.
4) Wody mineralne ze źródeł podziemnych zawierają rozpuszczone sole mineralne, pierwiastki lub gazy, lecz nie zawsze w większej ilości niż woda z kranu.

5) Do wód witaminizowanych dodaje się witamin. Korzyści przyćmiewa jednak obecność cukru, sztucznych barwników, konserwantów i kofeiny.

W krajach rozwiniętych woda z kranu jest zazwyczaj równie dobra, co butelkowana lub lepsza. W innych regionach zdatność wody do picia jest różna. Bakterie nieszkodliwe dla mieszkańców danego obszaru mogą być niebezpieczne dla przyjezdnych. W podróży należy więc pić wodę butelkowaną, a tę z kranu tylko po przegotowaniu lub odfiltrowaniu.

Fot. Shutterstock