

Mladá fronta Dnes, 8. 7. 2005

Název: **Minerálky pijte raději jen občas**

Autor: (hve)

Str.: 1 - Zdraví a Test

Rubrika: Test pitné vody

Že máme vypít denně až dva litry vody, to většina z nás ví. Ale jakou vodu bychom měli vlastně pít? "Bez omezení normální pitnou. Akdyž balenou, tak pramenitou nebo kojeneckou, může být i minerální, ale slabě mineralizovaná," říká František Kožíšek, vedoucí hygieny vody Státního zdravotního ústavu v Praze. "Ostatní vody by měly tvořit jen doplněk. Mají zvláštní složení, a tak by se k nim mělo přistupovat. Dát si je občas."

Náš test ukázal, že voda z vodovodu je kvalitnější než některé levné balené vody. Co tomu říkáte?

Svědčí to o tom, že voda z veřejných vodovodů vůbec není tak špatná, že by si lidé museli kupovat alternativu v lahvi. A pokud některé balené vody nevyhověly, tak je to důvod dát podnět inspekci, aby provedla kontrolu. Lidé baleným vodám hodně důvěřují a je škoda, když nespĺňují ani ty minimální požadavky na kvalitu.

Mezi lidmi panuje názor, že minerálky jsou pro zdraví příznivé, že jsou něco víc než obyčejná voda. Přesto stále slyšíme hlasy odborníků, že nejsou vhodné ke každodennímu pití. Jak to tedy je?

Záleží na tom, kolik má celkově minerálů. Donedávna platilo, že minerální voda musí mít minimálně jeden gram rozpuštěných látek, dnes už může být v souladu s Evropskou unií minerální vodou nazvána každá voda, která pochází ze schváleného podzemního zdroje a neprochází jinou než povolenou úpravou. Takže jedna minerální voda může mít velice nízký obsah minerálních látek a jiná velmi vysoký. Proto musí být na obale vedle názvu i údaj o celkové mineralizaci. Podle ní jsou minerálky slabě, středně, silně nebo velmi silně mineralizované.

Které z nich tedy můžeme pít denně?

Pro normální denní spotřebu se hodí minerální voda slabě mineralizovaná. U středně a silně mineralizovaných je třeba sledovat, které konkrétní látky tvoří obsah. Dalo by se říct, že čím více je rozpuštěných látek, tím méně je voda vhodná k běžné konzumaci.

Takže lidé, kteří pijí denně silně mineralizovanou poděbradku nebo hanáckou, nedělají dobře?

Pít je pravidelně dlouhou dobu určitě dobré není. Minerální voda je vlastně nevhodná pitná voda, protože má v sobě něco, co tam mít nemá. A pak, čím více má voda minerálů, tím méně plní základní funkci: laicky řečeno odplavovat z těla škodlivé látky, kterých se organismus potřebuje zbavit. Navíc jsou to většinou vody, které mají také větší obsah oxidu uhličitého. To je sice dělá pro někoho chuťově zajímavějšími, ale na druhou stranu je to diskvalifikuje, aby byly každodenním alternativním nápojem k pitné vodě.

Ani sycené vody bychom neměli pít pravidelně? Spousta lidí si vodu bez bublinek nedovede představit...

Oxid uhličitý je odpadní produkt, kterého se naše tělo musí vlastně neustále zbavovat, a najednou ho zase do sebe přijímáme v podobě uměle sycených nápojů. To musí samozřejmě v těle vyvolávat nějakou odezvu. Je to takový stres pro organismus.

Jak je to s magnesií? Na obale je uvedeno, že je vhodná ke každodennímu pití, přitom má vysoký obsah hořčičku a celkovým obsahem minerálů patří mezi středně mineralizované. Není to klamavá reklama?

Pokud každodenní konzumace znamená dát si jednu malou sklenku, nelze nic namítat. Pokud to znamená litr a půl denně, potom je to nevhodné. A jestli je to klamavá reklama, to musí posoudit rada pro reklamu.