

Woda wodzie nierówna

Tadeusz Wojtaszek Polskie Towarzystwo Magnezologiczne dla „Rzeczpospolita”

Popularność wody butelkowanej wzrasta. Pojawi się nawet napój energetyczny udający wodę. Polacy piją coraz zdrowiej?

Tadeusz Wojtaszek: Może i wody sprzedaje się więcej, ale niestety nie ma to żadnego związku z tym, że pijemy zdrowiej. Konsumenci nie dostają właściwych informacji na temat dostępnych wód, a powszechnie panujące opinie są często bardzo błędne. Odkąd weszliśmy do Unii, producent każdej wody pochodzącej z podziemnych pokładów mineralnych może nazwać swój produkt wodą mineralną, niezależnie od tego, ile dana woda zawiera składników mineralnych. A niestety wiele z tych wód nie zawiera większej ilości tych wartościowych składników odżywczych.

Jakie więc wody pić najlepiej?

Wody źródlane to wody czyste, więc w pewien sposób zdrowe. Ale najlepsze są takie wody, które dostarczają znaczących ilości składników mineralnych potrzebnych organizmowi, czyli wody średnio i wysoko zmineralizowane. W normalnej diecie często nam brakuje magnezu czy wapnia, a te minerały przecież możemy uzyskać również z wody. Także sód to nie taki diabeł straszny, jak go malują...

Jest nam potrzebny podczas wysiłku fizycznego, a unikać go powinniśmy przy nadciśnieniu.

Ale rozumiem, że woda źródłana i tak jest zdrowsza niż kranówka.

Niekoniecznie. Właściwie zastosowane reżimy technologiczne przy uzdatnianiu wody powodują, że kranówka osiąga podobne parametry co woda źródłana, co zapisane jest w odpowiednich przepisach sanitarnych.

Czyli np. w Krakowie czy w Warszawie można pić wodę z kranu?

A dlaczego nie? Jak kranówka byłaby niewłaściwa, to jako konsumenci moglibyśmy zgłosić reklamację. Za stan wody w kranie odpowiada zakład wodociągowy, czyli spółka miejska. Kranówka powinna więc być jak najbardziej zdatna do picia. U siebie w Krakowie używam takiej wody do gotowania, a do picia na co dzień zawsze mam pod ręką wodę wysoko zmineralizowaną.

A czy Polacy potrafią kupować wodę?

Przed chwilą wróciłem ze szpitala. Rozmawiałem tam z paniami pielęgniarkami, bo na ich stole stała zwykła woda. Zadałem im pytanie: „czemu panie nie piją lepszej wody?” – a one nie rozumiały w ogóle, o co mi chodzi.

I to pielęgniarki, czyli służba zdrowia...

Rzeczpospolita

© © Wszystkie prawa zastrzeżone

Michał Płociński 17-01-2012