

Czy „kranówka” może godnie zastąpić wodę butelkowaną?

Woda jest niezbędna do życia. Bez niej człowiek nie przeżyje powyżej tygodnia, bez jedzenia może się obejść nawet przez miesiąc. To pokazuje jak bardzo ważna jest dla organizmu woda. Eksperci jednak zaraz dodają, że woda wodzie nierówna.

Organizm człowieka jest przystosowany do korzystania z wody występującej w przyrodzie. W Europie Zachodniej od dawna naukowcy zachęcają do picia kranówki. Według brytyjskich naukowców, nie ma żadnego dowodu potwierdzającego, że woda w butelkach jest zdrowsza niż ta z kranu. Potocznie każdą wodę butelkowaną określa się mianem "mineralnej", tymczasem istnieje ważny podział na: wody naturalne mineralne, wody naturalne źródlane oraz wody mineralizowane (zwane również stołowymi). W rzeczywistości jednak woda źródłana niewiele różni się składem od "kranówki", za to ma o wiele wyższą cenę. Ludziom bardzo często się wydaje, że jak coś jest tańsze musi być gorszej jakości. W tym wypadku tak nie jest. Woda z kranu, z punktu widzenia bezpieczeństwa i ceny, jest po prostu lepsza - uważa Paul Younger z Uniwersytetu Glasgow. Jeśli myślisz, że woda z kranu nie jest zbyt czysta, by ją pić nieprzegotowaną, a woda z butelki lepsza, bo posiada certyfikaty to czytaj dalej.

Mieszkańcy Lubina piją wodę pobieraną z blisko 30 studni głębinowych i śmiało można powiedzieć, że ma skład chemiczny zbliżony do cenionych wód mineralnych butelkowanych. Są to głównie wody zawierające nie tylko dość duże zmineralizowanie, zwłaszcza solami wapnia i magnezu - pierwiastków potrzebnych organizmowi ludzkiemu, ale także charakteryzujące się stosunkowo wysoką twardością. I właśnie owa twardość nie wszystkim mieszkańcom Lubina odpowiada. Twardość wody to inaczej zawartość związków wapnia oraz magnezu. Jest określana przez konsumentów mianem popularnego "kamienia". Ów kamień to wytrącony podczas gotowania (czy podgrzewania wody) węglan wapnia i magnezu. Sam proces wytrącania w uproszczeniu, polega na tym, iż podczas podgrzewania, czy gotowania wody następuje odgazowanie rozpuszczonego w wodzie dwutlenku węgla. Dwutlenek węgla utrzymuje węglany wapnia i magnezu w stanie rozpuszczonym, natomiast gdy zostanie z wody „odpędzony” węglany wytrącają się tworząc osad.

Szacuje się, że w diecie typowego Polaka brakuje 1/3 związków wapnia i magnezu, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Codziennie brakuje nam ok. 100 mg magnezu i co najmniej 200 mg wapnia. Te ilości można uzupełnić pijąc wody mineralne zawierające w 1l co najmniej 50 do 100 mg magnezu i powyżej 150 mg wapnia. Nie wszystkie wody mineralne zawierają pożądane proporcje, dlatego należy posiłkować się tabelą zamieszczoną na opakowaniu.

Błędne jest przekonanie, że woda jest niedobra, bo odkłada się po jej gotowaniu kamień w czajniku. Miękka woda pozbawiona przede wszystkim wapnia i magnezu jest dobra do prałek, lecz nie dla organizmu człowieka. Ludzie pijący twardą wodę np. Gruzini mają zdrowsze serca i żyją dłużej niż Finowie, którzy pijają miękką wodę polodowcową. Wg ostatnich statystyk, również w Polsce obserwuje się, że mieszkańcy Polski południowowschodniej, gdzie występuje twarda woda o podwyższonej zawartości magnezu i wapnia przeciętnie żyją dłużej.

Woda wprowadzana do sieci ma być bezpieczna dla zdrowia, smaczna i przejrzysta. Kontrolę jakości wody prowadzą pracownicy laboratorium przedsiębiorstwa a dodatkowo kontrolę systematycznie prowadzi Sanepid. Wyniki analiz są oceniane i w wypadku odchyień następuje natychmiastowa interwencja u dostawcy wody. Służby laboratoryjne MPWiK wykonują miesięcznie około 1170 analiz fizykochemicznych, bakteriologicznych i hydrobiologicznych wody. Jakość produkowanej w Lubinie wody spełnia wszelkie wymogi Dyrektywy Rady Unii Europejskiej. W czasie badania próbki wody są pobierane na różnych odcinkach wodociągu – także na jego końcach, między innymi w domach i budynkach użyteczności publicznej. Nie bez znaczenia w dyskusji jest fakt, że nasza „kranówka” jest wydobywana z podziemnych ujęć (tak jak woda źródłana), a zawartość rozpuszczonych w niej związków mineralnych sięga 600 mg/l. Z tej perspektywy kupowanie butelkowanej wody źródlanej może się wydać nieracjonalne. Ostrożność w picu lubińskiej kranówki zalecana jest jedynie w przypadku osób chorujących na kamicę nerkową. Osoby chore generalnie powinny sprawdzać skład wód mineralnych, po które sięgają, bo nie wszystkie ich rodzaje z uwagi na zawarte minerały są dla nich wskazane.

wodę można pić
prosto z kranu



Marketing firm produkujących wodę w butelce sprawia, że chętnie ją kupujemy, bo myślimy, że pomoże nam schudnąć, gdy widzimy piękne ciała osób występujących w reklamach lub będziemy zdrowsi. Nic bardziej mylnego. Bardzo często zdarza się, że woda do butelek trafia z tego samego ujęcia, które dostarcza wodę do sieci wodociągowej. Jest to nic innego, jak woda nazywana przez producentów stołową.

Składowe półki uginają się od hektolitrowych wód w plastikowych butelkach. Z różnych źródeł i różnych firm. Czym różni się zawartość tych butelek od zwykłej wody z kranu? Czy jest zdrowsza? Jak czytać informacje na etykiecie i co każdy powinien wiedzieć o wodzie?

Co pływa w butelce?

Woda mineralna to nic innego jak naturalna woda wzbogacona w pewnym stopniu solami mineralnymi w postaci jonów – anionów lub kationów. Na półkach sklepowych odnaleźć można dziesiątki różnych wód, ale czy wszystkie rzeczywiście są mineralne?

Wody mineralne dzielimy zgodnie ze stopniem mineralizacji na:

- *bardzo nisko zmineralizowane: < 50 mg/l*
- *nisko zmineralizowane: 50-500 mg/l*
- *średnio zmineralizowane: 500-1500 mg/l*
- *wysoko zmineralizowane: > 1500 mg/l*

Dla większości z nas odpowiednie są wody nisko i średnio zmineralizowane. Spożywanie wody wysoko zmineralizowanej powinno mieć uzasadnienie fizjologiczne (okres wzmożonego wysiłku fizycznego, upały, czasowy niedobór konkretnych składników mineralnych).

Woda źródłana, w olbrzymim skrócie, od naturalnej wody mineralnej różni się brakiem stabilności składu mineralnego. Zazwyczaj jest to woda o niskim stopniu mineralizacji, przeznaczona zarówno do picia, jak i przygotowywania napojów dla dzieci i dorosłych.

Ekologiczny aspekt picia wody z kranu nie pozostawia wątpliwości. Tylko część pustych plastikowych butelek (PET) jest segregowana i wykorzystywana powtórnie. Większość ląduje na wysypiskach, gdzie do rozłożenia potrzebuje około 500 lat. Odrębną kwestię stanowią koszty i konsekwencje środowiskowe transportu wody butelkowanej i jej przechowywania.

Zestawienie najbardziej liczących się składników mineralnych w wodach butelkowanych oraz lubińskiej „kranówce”

Składnik	Żywiec Zdrój		Cisowianka		Staropolanka 2000		ujęcie miejskie	ujęcie Kozłice	ujęcie Osiek
	Wartość z etykiety mg/L	Wartość zmierzona mg/L	Wartość z etykiety mg/L	Wartość zmierzona mg/L	Wartość z etykiety mg/L	Wartość zmierzona mg/L	Wartość zmierzona mg/L	Wartość zmierzona mg/L	Wartość zmierzona mg/L
Potas K+	Brak danych	1,59	0,78	3,76	48,9	42,3	1,4	1,6	1,8
Sód Na+	9,65	10,3	10,71	10,6	118	132	12,0	13,9	21,5
Magnez Mg+2	5,62	7,48	22,48	28,1	51,6	55,7	17,5	12,2	17,3
Wapń Ca+2	41,69	48,2	131,26	148	301	302	107	100,2	138,3
Żelazo Fe+2	0,004	Brak danych	0,05	Brak danych	0,005	Brak danych	0,04	0,03	0,02
Chlorki Cl-	Brak danych	4,7	3,2	2,1	2,72	2,6	29,8	22,7	30,5
Siarczany SO4 - 2	Brak danych	16,6	2,58	1,3	27,3	28,2	81	90	160
Fluorki F-	0,07	Brak danych	0,3	Brak danych	0,5	Brak danych	0,23	0,23	0,35
Wodoro- węglany HCO3 -	131,06	148	542,6	522	1550,0	1525	28,78	24,57	35,1