

JAK SI VYBRAT minerálku

Jsou tady horké letní dny a s nimi i touha vypadat dobře v plavkách. Často si myslíme, že klíčem k dokonalé postavě je jen tvrdé cvičení a odpírání si jídla. Kouzlo letní formy a vitality se ale skrývá v něčem jiném – ve správné hydrataci!

Chcete něco udělat pro své zdraví, dobře se hydratovat, a tedy i co nejlépe vypadat? V tom případě s námi skočte rovnou do (minerálních) vod. Ano, jde o nadsázku a oslí můstek. Ve skutečnosti vám chceme představit nový zdravý trend, který se šíří světem – začněte svůj den tím, že si na lačný žaludek dáte raději sklenici vody nebo minerálky místo oblíbené kávy. Tu si nechte na později.

Pokud si vyberete minerálku, je pro začátek zásadní informace, že přírodní minerální vody musí vždy pocházet z chráněného podzemního zdroje původní čistoty. „Při jejím stáčení se nesmějí používat chemické úpravy ani dezinfekce a nelze do ní přidávat jiné látky s výjimkou oxidu uhličitého. Zdroj je rovněž osvědčený Ministerstvem zdravotnictví,“ vysvětluje ing. Jana Ježková, balneotechnička a předsedkyně Svazu minerálních vod. Zdroj ale není všechno. „Přírodní

minerální vody podléhají potravinovému právu stejně jako potraviny – jejich výroba, značení a kontrola jsou přísně stanovené. Platí pro ně také přísnější limity, pokud jde o obsah dusitanů a organických látek, z nichž není možné udělit výjimku,“ vysvětluje odbornice.



JAK SE DOZVÍM, CO PIJU?

- Stálé složení najdeme vždy na etiketě výrobku, stejně jako původ vody – přesně tedy víme, co pod jednotlivou obchodní značkou pijeme. Výrobce přitom garantuje kvalitu po celou dobu minimální trvanlivosti.
- Spotřebitel si může vybrat z různých druhů přírodních minerálních vod a značek podle chuti, zdravotního stavu i věku.
- Existují i přírodní minerální vody vhodné pro přípravu kojenecké stravy – ty musí splňovat přísnější limity pro kojence, například obsah sodíku, dusičnanů, pesticidů nebo rozpuštěných látek.

Minerální, nebo kohoutková voda?

Svůj den ale můžeme začít i pitnou vodou, kterou si jednoduše natočíme doma z kohoutku. Její výroba má ale jiná pravidla. Pochází z kombinovaných zdrojů, povrchových i podzemních, a proto se její složení liší nejen podle regionu, ale i v průběhu času. „Aby byla bezpečná k pití,

prochází úpravami a dezinfekcí, nejčastěji chlorováním. To spolehlivě zajišťuje hygienickou nezávadnost, u citlivějších lidí ale může být znát na chuti nebo působit dráždivě. Celkové složení ovlivňuje také kvalita rozvodů v jednotlivých domácnostech. Zatímco tedy u přírodních minerálních vod je složení stabilní a uvedené na etiketě,



Sklenici minerálky
hned ráno
doporučují také
lékaři.

Neškodí nám moc sodíku?

u kohoutkové vody je proměnlivé," přibližuje odbornice.

Co všechno nám dodají?

Nicméně to, jakou vodu si vybereme, jestli minerální nebo tu, kterou si natočíme v kuchyni, je na nás. Minerální vody se doporučují v případě, že potřebujeme tělu dodat zároveň s hydratací také minerály a další cenné složky. Hodí se to zejména v horkých dnech, kdy se jich tělo rychle a nadměrně zbavuje prostřednictvím silnějšího pocení. Silně se můžeme potit, a tedy ztrácet minerály také při větší fyzické či sportovní zátěži nebo nemoci. Minerálky nám pak nejčastěji dodávají hořčík, vápník, draslík, křemík nebo fluor. „Slabě a středně mineralizované vody do 1000 mg/l rozpuštěných látek můžeme pít bez omezení podle chuti. Silně mineralizované vody jsou vhodné například při sportovním výkonu nebo hořečce, kdy je potřeba rychle minerální látky doplnit," upozorňuje Jana Ježková.

Minerální vody se ale někteří lidé obávají pít častěji, protože mají obavy z nadbytku sodíku, což není z pohledu zdraví ideální. Hypertenze, jak se nadbytku sodíku říká odborně, může, zjednodušeně řečeno, přispívat k vysokému tlaku, kardiovaskulárním potížím, přetěžovat ledviny nebo způsobovat otoky a zadržování vody v organismu. Je tedy minerálka dobrá volba? „Obsah sodíku je daný přirozeným složením minerálních vod, nicméně tři čtvrtiny z nich mají jeho obsah pod limitem pro pitnou vodu a třetina z nich dokonce splňuje limity pro kojenou vodu. Obsah sodíku přímo nesouvisí se stupněm mineralizace – existují i středně mineralizované minerálky s velmi nízkým obsahem sodíku. Nejvíce ho obsahují léčivé minerální vody jako Zaječická hořká, Mlýnský pramen, Bílinská kyselka, Vincentka a Šaratica, jejichž podíl na celkové roční produkci minerálních vod je ale nízký. Klíčem je číst etikety a minerálky vybírat podle svých potřeb," radí Jana Ježková.

ROZDÍLY MEZI MINERÁLKAMI

Z HLEDISKA CELKOVÉ MINERALIZACE ROZLIŠUJEME:

podle obsahu rozpuštěných pevných látek (RL)

- velmi slabě mineralizované (do 50 mg/l)
- slabě mineralizované (50–500 mg/l)
- středně mineralizované (500–1500 mg/l)
- silně mineralizované (1500–5000 mg/l)
- velmi silně mineralizované (nad 5000 mg/l)

NA ETIKETÁCH SE POUŽÍVÁ OZNAČENÍ:

- velmi nízký obsah minerálních látek (méně než 50 mg/l)
- nízký obsah minerálních látek (méně než 500 mg/l)
- bohatá na minerální soli (více než 1500 mg/l)

JAK MINERÁLKY VYBÍRAT

Na etiketě potravin musejí být uvedené všechny povinné údaje, přičemž u minerálních vod je klíčových 5 informací:

1. Název zdroje a lokalita
2. Charakteristické složení minerální vody
3. Obsah oxidu uhličitého
4. Obsah rozpuštěných pevných látek
5. Datum minimální trvanlivosti

Z hlediska obsahu oxidu uhličitého může být minerální voda přirozeně sycená, obohacená o oxid uhličitý ze stejného zdroje, sycená plynem jiného původu, dekarbonovaná, tedy s nižším obsahem oxidu uhličitého než u zdroje, nebo také přirozeně nesycená. Označení, zda je minerální voda perlivá, jemně perlivá či neperlivá, je pro výrobce dobrovolné. Před letní nebo časově neomezenou ranní pitnou kúrou minerálních vod je vhodné domluvit se svým lékařem, abychom věděli, jestli je některá z nich pro nás více, nebo naopak méně vhodná. „Ranní minerálku považuji z hlediska prvního nápoje po noční hydrataci za skvělý trend, který prospěje zejména k harmonizaci zažívání a uleví žaludeční sliznici," doplňuje internista a praktický lékař Štěpán Mach.

