

Eliksir życia

Jest głównym składnikiem naszego organizmu i naszej diety – bez niej możemy przeżyć najwyżej kilka dni. Czy jednak woda, którą pijemy na co dzień, jest dla nas najlepsza?

Odmiany wody:

Lecznicza

Dobra do spożycia w ramach terapii zdrowotnej. Wysokozmineralizowana, dominują w niej minerały o określonym wpływie na organizm. To woda o specjalnym przeznaczeniu. Na przykład Zuber, Jan czy Franciszek.

Stołowa

Zdatna do picia. Może być zbliżona jakością do wody mineralnej. To mieszanka wody źródlanej z wodą mineralną lub z solami mineralnymi.

Mineralna

Dobra do regularnego picia. Pochodzi z głębokich ujęć wodnych na terenach izolowanych geologicznie, o stałym i kontrolowanym składzie chemicznym. Najczęściej jest średnio- lub wysokozmineralizowana. Jej skład nie może podlegać wahaniom większym niż 20 proc.

Kranówka

Teoretycznie zdatna do picia, bo nieszkodliwa dla zdrowia. Może jednak ulegać zanieczyszczeniom wtórnym. Nawadnia organizm, ale zazwyczaj jest uboga w minerały. Masz prawo żądać od wodociągów i administratora budynku dostarczenia wody zdatnej do picia oraz informacji o składzie mineralnym wody w ujęciu. To ważne dane: pozwolą ci ocenić, czy warto pić kranówkę.

Źródlana i oligocieńska

Dobra do przyrządzania potraw czy herbaty, dopuszczalna do regularnego picia, jeśli zawiera odpowiednią ilość minerałów. Pochodzi z płytszych warstw ujęć wodnych.

Destylowana i zdemineralizowana

Woda oczyszczona, na przykład filtrem osmotycznym. Praktycznie czyste H₂O. Niezdrowa, dobra tylko do żelazka. Nie dostarcza minerałów. Pita regularnie wypłukuje je z organizmu.



Lato. Londyn ścieka potem. Na barku niesie sześć butli mineralnej. Nagle zza rogu wyskakuje Annie, ekologicznie uświadomiona pastor: – Po co ci ta woda? – macha rękami. – Pij z kranu.

– Ale nie ma minerałów – broni się.
– W butelkach też nie ma. Kranówka jest lepsza!

Czy pastor Annie ma rację? Sprawdzam, jak rzeczy mają się w Warszawie. – Woda po opuszczeniu wodociągów jest zdalna do picia – zapewnia „Wprost” Roman Bugaj, rzecznik Wodociągów Warszawskich. I zaprasza na samo dno. A nawet poniżej dna. – Bierzymy ją z dwóch źródeł: z basenu Zalewu Zegrzyńskiego i z Wisły. Ale nie z nurtu, tylko spod dna. Wbiliśmy w rzekę drenaż, które ciągną wodę. Wisła robi dobrą robotę, bo pierwsze filtry, czyli piachy, ziemia i żwir, co jakiś czas same się wymieniają. Spływają z prądem.

Kranówka i rak

Potem woda płynie do centrum uzdatniania. Tam przechodzi sześć etapów filtracji, w tym ozonowanie – czyszczenie z drobnoustrojów i filtrację na węglu aktywnym. Na końcu eksperci dodają jeszcze bakteriobójczy dwutlenek chloru. Ostatecznie dla wody z Wisły zawartość minerałów wyniesie 350-550 mg/l. – Nasza woda jest naprawdę dopieszczona – podsumowuje Bugaj.

Pieszczą ją nie tylko technologie, ale też matka natura. Awangardą czystości, która nigdy nie bierze urlopu, są małże. – Dzięki czułości na zanieczyszczenia spełniają rolę biowskaźnika – mówi Paweł Biernacki, kierownik zakładu Wodociągu Praskiego. Siedzą na dnie zbiornika i czekają na brud. Gdy nagle zamkną skorupy – to wiesz, że coś się dzieje. Kiedyś podobną rolę spełniały amerykańskie raki, ale z czasem uodporniły się na polskie warunki. Trzeba je było zastąpić większymi wrażliwcami. Kolejni bracia mniejsi w służbie ludzkości to ryby: brzanki i klenie. Oceniają czystość wody tuż przed chlorowaniem. Jeśli padną albo osowieją – to znak, że nie jest dobrze. Włączy się alarm toksykologiczny, a woda przestanie płynąć z kranów, jak w komedii z 1970 r. pt. „Hydrozagadka”. Ale nikomu nie będzie do śmiechu.

Sprawdź rury, czy kolor bury

W innych rejonach Polski, szczególnie w mniejszych miejscowościach, wodę często pobieramy ze studni głębinowych, gdzie naturalnym filtrem, pracującym nie-

raz przez całe dekady, jest warstwa ilów i glinów. Tam też woda nadaje się do picia. Z jednym zastrzeżeniem. – Wodociągi dają gwarancję zdalności do picia, ale tylko do wodomierza głównego, w piwnicy albo na zewnątrz budynku. Za nadzór nad ostatnim odcinkiem odpowiada administracja lub właściciel nieruchomości. A rury w budynkach mają nieraz ponad pół wieku. Woda się wtórnie zanieczyszcza – mówi Bugaj.

– Kiedyś dostaliśmy wezwanie do mieszkania. Patrzymy, woda brązowa. Ale co mogliśmy zrobić? Zgłosiliśmy sprawę administracji, bo ze strony wodociągów było wszystko w porządku – wspomina Biernacki. – W Polsce konsumenci często nie zdają sobie sprawy, że mogą żądać od miasta wody pitnej z kranu – dodaje Bugaj. – Na niedociągnięcia machają ręką. Poza tym do dziś nie ma odpowiednich, wymaganych przez prawo standardów kontroli sieci wewnętrznych w budynkach. To musi się zmienić.

Na stronie internetowej wodociągów porady, jak dbać o jakość kranówki. Po pierwsze, po powrocie z wakacji splukać stojącą wodę z rur. Po drugie, co jakiś czas czyścić końcówki kranów. Po trzecie, raz w roku czyścić zbiorniki i bojler. Po czwarte, utrzymywać temperaturę ciepłej wody w sieci powyżej 55 stopni, aby unikać wahań temperatur w rurach. Po piąte, pamiętać, że Polacy mają prawo żądać wody zdalnej do picia.

W wodociągach piją

Czy pracownicy wodociągów piją kranówkę? Roman Bugaj pije. Z powodów pragmatycznych. – Za litr wody butelkowanej płacę dwa i pół złotego. Za tysiąc litrów kranówki cztery i pół. Kalkulacja prosta.

A Paweł Biernacki? – Po drugiej stronie ulicy mam ujęcie wody oligoceńskiej. Nigdy nie byłem tam z baniakiem. Wolę kranówkę. Bo znam jakość swojego produktu i końcówki wodociągowej w mojej okolicy.

W razie wątpliwości wodę można filtrować, ale uwaga! W żadnym wypadku nie filtrem osmotycznym. – Filtry z odwróconą osmozą wypłukują z wody prawie wszystko. Co z tego, że taka woda jest miękka i nie wytrąca kamienia, jeśli wyciąga z organizmu minerały? Gdy montujemy filtr, to tylko węglowy, na przykład dzbankowy. Oczywiście musi być zawsze zalany wodą i trzeba go regularnie wymieniać, zgodnie z zaleceniami producenta, ale mamy przynajmniej pewność, że w wodzie zostaną cenne minerały – radzi Roman Bugaj.

Kto płacił za badania?

Można też sięgnąć po wody butelkowane. Na rynku jest ich mnóstwo. Polacy rocz-

24

godziny

**W takim czasie
powinniśmy wypić
wodę po otwarciu
butelki**

1,5

litra

**Co najmniej tyle czystej
wody powinniśmy pić
dziennie**

70

proc.

**Tyle naszego ciała
to woda. U małych
dzieci nawet 85 proc.**

nie wydają na nie 1,5 mld zł, wypijając 50 l na osobę. To wciąż o połowę mniej niż Czesi i trzy razy mniej niż Włosi.

Która wybrać? Opublikowany na zlecenie Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów ranking wód z końca 2011 r. poleca głównie wody słabo- i średniozmineralizowane. W pierwszej szóstce znalazły się: Mama i ja, Nałęczowianka, Nestlé Aquarel, Arctic Plus, Ustronianka Biała i Dobrowianka. Jednak według Tadeusza Wojtaszka z Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego ten ranking nie odpowiada na pytanie, którą wodę pić dla zdrowia. – Owszem, część wód z rankingu można pić regularnie bez szkód, ale dieta przeciętnego Polaka zaspokaja tylko dwie trzecie zapotrzebowania na magnez i wapń. To właśnie bogate w minerały wody są najcenniejsze.

Wody zmineralizowane

Woda	Zawartość minerałów	Komu służy
Wysokozmineralizowana	Powyżej 1500 mg/l	Dla sportowców, osób ciężko pracujących fizycznie, przebywających w pomieszczeniach o wysokiej temperaturze lub na słońcu.
Średniozmineralizowana	500-1500 mg/l	Do picia regularnego, dla osób o siedzącym trybie życia. Czyli dla większości Polaków.
Niskozmineralizowana	Poniżej 500 mg/l	Do przygotowywania posiłków dla niemowląt. Ich organizm nie potrafi jeszcze przyswajać większej ilości minerałów.

Co pijemy z butelek – ranking popularnych wód

Lp.	Nazwa wody	Minerały ogółem (w mg/l)	Składniki mineralne (w mg/l)		
			Magnez (Mg)	Wapń (Ca)	Sód (Na)
Wysokozmineralizowane					
1	Krystynka	3417	63	174	950
2	Krynica	2460	69	437	43
3	Staropółka 2000	2080	57	391	117
4	Wysowianka	1973	26	86	398
5	Muszyńianka	1787	156	153	60
6	Piwniczanka	1729	87	180	133
Średniozmineralizowane					
1	Wielka Pieniawa	1467	28	236	63
2	Buskowlanka Zdrój	786	27	119	34
3	Cisowianka	714	21	128	10
4	Nałęczowianka	624	23	112	12
5	Ustronianka	507	17	97	6
Niskozmineralizowane					
1	Dobrowianka	402	30	55	1
2	Kropka Beskidu	364	21	41	18
3	Primavera	247	5	48	3
4	Żywiec Zdrój	232	6	43	10
5	Górska Natura	132	5	25	1



Oznaczenie zawartości składników mineralnych:

■ B. wysokie ■ Wysokie ■ Średnie ■ Niskie ■ B. niskie

Opracowanie: Tadeusz Wojtaszek – Program „Woda dla zdrowia”
 Polskie Towarzystwo Hydrogeologiczne im. Prof. Juliana Aleksandrowicza, Kraków, 15 lipca 2012 r.

Pięć lat temu z poczucia misji założył portal Wodadlzdrowia.pl, do którego dokłada z własnej kieszeni. Dlaczego? – Brakuje obiektywnej wiedzy. Producenci czasem próbują windować swój produkt, wpływając na kryteria testów – ocenia ekspert. – Ostatnio ranking wód opracowała hurtownia toreb skórzanych. Wygrała ta najlepiej mieszcząca się w damskiej torebce.

Tadeusz Wojtaszek specjalnie dla „Wprost” przygotował kontynuację naszego rankingu wód mineralnych z 2005 r. Czytelnikom radzi: – Należy pić wody wysoko- lub średniozmineralizowane, dobierając je według zapotrzebowania na określone składniki. Woda dla zdrowia powinna mieć ogólną mineralizację powyżej 1000 mg/l. Najlepiej 50-100 mg magnezu i powyżej 150 mg wapnia.

Bo pić to trzeba umieć

Z powyższą radą Tadeusza Wojtaszka zgadza się Anna Słomkowska, ekspert ds. żywienia z gdyńskiej poradni Trójmiasto Dietetyk. – Standard prozdrowotny to co najmniej 50 mg magnezu i dwa lub trzy razy więcej wapnia, przy czym proporcja ma być zachowana, nawet jeśli jest ich więcej. Woda pita na co dzień powinna mieć nie za dużo sodu, poniżej 200 mg/l, bo Polacy konsumują go jako składnik soli. Ale przy wysiłku fizycznym sodu trzeba więcej, bo wydalamy go z potem.

Według gdyńskiej dietetyczki uniwersalna woda dla dorosłych powinna być średniozmineralizowana. Niskozmineralizowaną poleca tylko dla dzieci. Z kolei wodę bardzo bogatą w minerały powinni pić sportowcy.

Choć wielu smakuje gazowaną, to nie powinny jej pić ani osoby mające kłopoty z przewodem pokarmowym, bo gaz może drażnić jelita, ani ludzie starsi – bo z wiekiem obniża się pragnienie, a dwutlenek węgla je syci. Z kolei pijący kawę, herbatę i palący papierosy koniecznie muszą postawić na wysokozmineralizowane wody bogate w wapń i magnez. W ten sposób uzupełnią niedobory.

– Porządnej mineralnej nie zastąpi nic – mówi Słomkowska. – Trzeba pić co najmniej litr czystej wody dziennie, a w lecie nawet dwa. Jeśli uprawiamy sport, ta ilość jeszcze wzrasta. Niestety, gdy od spożycia wody odliczymy herbatę czy kawę, to nagle okaże się, że Polacy piją jej za mało. Niektórzy o wiele mniej niż szklanke.

Czy to prawda? Sprawdźmy. Ile czystej wody piliście dzisiaj? Za mało? Pamiętajcie, że w dwóch trzecich jesteście z wody. □