

## Woda | materiał pomocniczy

### Karolina Ślusarczyk, *Jak wybrać zdrową wodę dla dziecka (fragmenty)*

Herbatki ziołowe bez cukru i woda to najzdrowsze napoje dla dzieci. Na rynku dostępnych jest wiele wód butelkowanych – niektóre z nich posiadają na etykiecie informację, że są przeznaczone dla niemowląt i dzieci. **Jednak one także różnią się między sobą jakością. Warto zapoznać się z informacjami i wiedzieć, co pije nasze dziecko.** Spośród produkowanych w Polsce kilkuset wód butelkowanych, tylko ok. 30% to prawdziwe wody mineralne.

Warto szukać wody z certyfikatem Centrum Zdrowia Dziecka lub Instytutu Matki i Dziecka oraz Certyfikatem Systemu Zarządzania Jakością.

**EWG (Environmental Working Group) zachęca konsumentów do powrotu do picia filtrowanej, przegotowanej wody z kranu.** Woda butelkowana jest około 1900 razy droższa niż woda z kranu i może nie zapewniać w dostatecznym stopniu bezpieczeństwa, o jakim mówią producenci.

źródło: [www.dziecisawazne.pl](http://www.dziecisawazne.pl) – portal dla rodziców

### Tekst reklamowy (fragment)

#### Dlaczego warto być aktywnym i pić Nałęczowiankę?

Każdy Twój dzień może być udany, ale musisz o to zadbać... musisz się odpowiednio przygotować!

Aby być w dobrej formie i móc cieszyć się każdym dniem, należy dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Nałęczowianka zawiera unikalną kompozycję 7 minerałów, dzięki czemu jest idealna do codziennego, prawidłowego nawadniania, które wspomaga optymalną pracę umysłu i ciała. Niezbędne dla pełni dobrego samopoczucia są jednak codzienne aktywności - i dlatego właśnie stworzyliśmy ten serwis!

Twoje ciało w większości składa się z wody. Dlatego musisz pamiętać o tym, żeby je odpowiednio nawadniać. Każdego dnia tracisz bowiem około 2,5 litra wody, a z Twojego organizmu nieustannie wytrącają się sole mineralne!

Najlepszym sposobem na uzupełnienie tych braków jest picie wody mineralnej, która dostarczy Twojemu organizmowi potrzebnych substancji i uzupełni poziom płynów.

źródło: strona reklamowa wody „Nałęczowianka” [www.7udanychdni.pl](http://www.7udanychdni.pl)

### Tekst reklamowy: Zdrowie w zasięgu ręki!

Tam, gdzie jest woda, zaczyna się życie, a dobra woda to gwarancja prawidłowego rozwoju organizmu. AUGUSTOWIANKA, dzięki stabilności składu chemicznego ukształtowanego w naturalnym środowisku podziemnym oraz swojej pierwotnej czystości chemicznej i mikrobiologicznej, takich gwarancji nam dostarcza.

Idealna do codziennego picia, dzięki swej naturalności i kompozycji składników mineralnych, AUGUSTOWIANKA znakomicie wpływa na zdrowie i samopoczucie organizmu. Odmładza komórki, dając tym samym organizmowi nową życiową energię.

źródło: strona reklamowa wody „Augustowianka” [www.augustowianka.com.pl](http://www.augustowianka.com.pl)

## **Michał Fabiś, chemik z Laboratorium Badań Wody Aquanet, Czy warto pić wody mineralne? (fragmenty)**

Reklamy zachwalają butelkowane wody mineralne jako źródło zdrowej wody bogatej w składniki mineralne, tak potrzebne przecież organizmowi człowieka. Czym jednak różnią się one od „zwykłej kranówki”? Zanim to wyjaśnię, musimy sobie zadać pytanie, czym są wody mineralne?

Wody mineralne są wydobywane z wnętrza ziemi z pokładów izolowanych geologicznie od zewnętrznych źródeł zanieczyszczeń i mają stabilny skład chemiczny. (...) Każda butelka wody mineralnej wprowadzona do sprzedaży musi posiadać etykietę, na której powinny znaleźć się między innymi takie informacje jak: jej rodzaj czy zawartość charakterystycznych składników.

Wody mineralne poza tym mogą być w różnym stopniu nasycone dwutlenkiem węgla (gazowane) lub nienasycone (niegazowane). Przyjmuje się, że naturalne wody mineralne, których zawartość substancji mineralnych nie przekracza 500 mg/l można pić bez ograniczeń. Wody wysokozmineralizowane nie są dla wszystkich. Musimy pamiętać, że duża zawartość minerałów może sprzyjać rozwojowi niektórych chorób. Na przykład zbyt wysoki poziom sodu może być przyczyną nadciśnienia i choroby nerek.

Co skłania nas do kupna wody mineralnej w sklepie? W porównaniu z „kranówką” wada mineralna jest dużo droższa. Policzmy, co się opłaca:

- **jedna butelka wody mineralnej (1,5 l) - kosztuje około 1,6 zł**
- **za 667 butelek (667 butelek odpowiada 1000 l czyli 1 m<sup>3</sup>) - zapłacimy 1067,2 zł TYMCZASEM**
- **1 m<sup>3</sup> wody wodociągowej w Poznaniu kosztuje 2,79 zł (netto)**

Dodatkowo woda z kranu jest przez cały czas w kranie i nie musimy chodzić po nią do sklepu. Ktoś może powiedzieć, że woda mineralna jest czystsza od tej z kranu. Ja zadam pytanie: co to znaczy czystsza? Zawiera mniej substancji chemicznych? NIE - wody mineralne mają niejednokrotnie dużo większe stężenia różnych związków chemicznych niż woda z kranu. Poza tym „wodociągi” są zobligowane do przestrzegania ostrzejszych norm co do jakości wody (szczególnie parametrów mikrobiologicznych) niż producenci wód mineralnych sprzedawanych w sklepach. Poznańska woda do picia jest poddawana ciągłej kontroli w jednym z najlepiej wyposażonych laboratoriów wodociągowych w Polsce.

Oczywiście wybór wody, którą będziemy pić, zależy od nas. Ja osobiście w domu piję wodę prosto z kranu, a butelkę mineralnej zabieram jedynie na wycieczki.

źródło: strona internetowa Przedsiębiorstwa wodociągów i kanalizacji w Oświęcimiu ([link](#))

## **Wikipedia, hasło: woda mineralna (fragment)**

Historia wód mineralnych w Polsce zaczyna się około roku 1800. Aż do 1992 w Polsce było zarejestrowanych jedynie 28 źródeł wód mineralnych, których jakość określona była wysokimi wymogami sanitarnymi. Za wodę mineralną uznawano bowiem wodę głębinową, zawierającą minimum 1000 mg pierwiastków życia w 1 litrze wody, a zawarte w niej pierwiastki tworzyły ze sobą odpowiednie stosunki ilościowe. Po zmianach w latach 1992 i 1997 obniżono próg ilościowy pierwiastków, kategoryzując trzy rodzaje wód:

- niskomineralizowane (do 500 mg),
- średniomineralizowane (501-1500 mg),
- wysokomineralizowane (powyżej 1500 mg).

Brak minimalnego progu dla wód niskomineralizowanych sprawia, że obecnie niemal każda woda w kranach, studniach czy rozlewiskach może za taką uchodzić. Wystarczy wykazać, że nie zawiera ona żadnych szkodliwych pierwiastków i zarejestrować ją w Państwowym Zakładzie Higieny.

źródło: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Woda\\_mineralna](https://pl.wikipedia.org/wiki/Woda_mineralna)

## Portal internetowy wp.pl (fragmenty)

### Polskie wody mineralne szkodliwe dla zdrowia?

Testy laboratoryjne wykazały, że spośród 11 badanych wód mineralnych zawartość baru bliską dopuszczalnej normy stwierdzono w wodzie Kryniczanka. Natomiast w wodzie Piwniczanka zawartość baru przekroczyła w normę o 30% - poinformował miesięcznik „Świat Konsumenta”.

Miesięcznik zlecił przebadanie próbek wody mineralnej niezależnemu niemieckiemu laboratorium.

*Jestem zaskoczony wynikami tych testów, (...) mamy aktualne badania i nie ma przekroczonej normy baru. Skład wód się zmienia. Dopuszczalne są wahania +/- 20% - powiedział wiceprezes „Piwniczanki” Zakładu Butelkowania Naturalnej Wody Mineralnej, Aleksander Janusz. Dodał, że woda zostanie poddana dokładnej analizie.*

*Mamy kilka odwiertów wody i wszystkie zostaną zbadane. Skład wody mineralnej jest zmienny. Możliwe, że już teraz analizy są dobre, ale oczywiście musimy zbadać każdy sygnał - powiedział.*

Zawartość baru bliska granicznej stwierdzona w Kryniczance to 0,9 mg/l. Natomiast w wodzie Piwniczanka stwierdzono 1,3 mg/l, podczas gdy norma wynosi 1 mg/l.

Bar jest pierwiastkiem chemicznym znajdującym się na liście substancji, które mogą, nawet w niewielkich stężeniach, stanowić ryzyko dla zdrowia. Rozpuszczalne w wodzie sole baru mogą być przyczyną zaburzeń sercowo-naczyniowych i układu nerwowego.

Źródło: <http://wiadomosci.wp.pl/kat,9231,title,Polskie-wody-mineralne-szkodliwe-dla-zdrowia,wid,8296417,wiadomosc.html>

### Nabici w butelkę – (nie)zdrowa woda, którą pijemy na zdrowie (fragmenty)

Przyzwyczailiśmy się już do tego obrazka: młoda, ładna, zadbana osoba z butelką (plastikową oczywiście) wody mineralnej, prezentująca w spotach reklamowych, na łamach czasopism, na billboardach samo zdrowie. A może jednak nie?

Butelka PET, produkowana od blisko 30 lat, stała się nie tylko jednym z najbardziej kłopotliwych odpadów. Jest także jednym ze szkodliwszych produktów, mających ułatwić nam życie. I tu jej rola sprawdza się wyśmienicie: jest tania, poręczna, nietłukąca się, wygodna w transporcie, funkcjonalna. Wszystko to prawda, ale na pewno nie jest zdrowa.

Napoje (woda, soki, napoje gazowane) przechowywane w butelkach PET „wzbogacają” się o związki chemiczne zaburzające prawidłowy przebieg procesów fizjologicznych komórek, które mają kontakt z cieczą. Woda przechowywana w butelkach PET zawiera związki chemiczne o działaniu zbliżonym do estrogeny. Oczywiście nie pozostaje to dla naszego organizmu bez znaczenia.

Dodatkowo woda butelkowana w plastikowe PETy zawiera antymon, którego niepożądane działanie w wyniku badań udowodnili niemieccy, duńscy i greccy naukowcy. A jednak wciąż słyszymy, że nie ma powodów do niepokoju, bo nic nie jest stuprocentowo potwierdzone.

Jest to tajemnica, która być może długo jeszcze nie zostanie odkryta, ponieważ łatwiej, wygodniej i taniej jest utrzymywać ludzi w błędnym przekonaniu, że pijąc wodę z małej plastikowej butelki, jak ta pani z reklamy, pijemy wodę na zdrowie, dostarczając organizmowi wszystkich ważnych składników mineralnych i oczyszczając organizm z toksyn. Tymczasem pompujemy ich w siebie jeszcze więcej, jakby ich było za mało w otaczającym nas środowisku.

źródło: Amber, Blog ekosumienie.blog.onet.pl