



Filtriranje vode uklanja iz nje štetne tvari, ali i kalcij

21 . 10 . 2008 | 06:30 | Piše: Ida Borovac

Filtriranje i prokuhavanje vode može biti vrlo korisno za uklanjanje štetnih tvari, no velika mu je mana to što iz nje "izvlači" i korisne minerale

Filtriranje i prokuhavanje vode može biti vrlo korisno za uklanjanje štetnih tvari, no velika mu je mana to što iz nje "izvlači" i korisne minerale. Jedan od najvažnijih je kalcij. Tvrda voda bogata kalcijem stvara kamenac na perilicama, no kalcij vodi za piće daje ugodan okus, a presudan je i za očuvanje zdravlja. Neophodan je za kosti i zube, važan za rad srca, krvotoka i mišića. Istraživači Pitie Salpetiere Medical School proveli su studiju kojom su pokazali da mineralne vode bogate kalcijem imaju trenutačno i vrlo dobro djelovanje na sprječavanje gubitka koštane mase.

Nakon cjelonoćnog gladovanja, ispitanici su popili pola litre vode koja je sadržavala 345 miligrama kalcija po litri, nakon čega su im se sljedeća 4 sata uzimali uzorci krvi. Već sat vremena nakon pijenja vode izmjerena im je manja razina hormona koji inače utječu na gubitak koštane mase, a učinci su potrajali i sljedeća četiri sata.

Voda može biti zagađena metalima kao što su olovo, živa, aluminij, arsen i kadmij. Arsen je godinama poznat kao uzročnik arsenskih keratoza: zadebljanja dlanova i stopala, kaže dermatovenerologinja dr. Ivana Manola.

- Zagađenja organskim spojevima poput herbicida, pesticida, trihalometana i ostalim spojevima nastalih reakcijom klora i organskih tvari u vodi smatraju se izuzetno opasnim. Klor-akne predstavljaju teži oblik akni koje se vide kao posljedica kontakta kože s kloriranim organskim spojevima - ističe dermatologinja Ivana Manola.
- Pesticidi su mogući uzročnik non-Hodkin limfoma, koji nastaje zbog oštećenja DNK stanica - objašnjava dr. Ivana Manola.
- Bakterije, poput Echerichie Coli, Salmonele i paraziti-ciste kao što je Kriptosporidija i Giardia uzrokuju teška sistemska oboljenja, a oboljenja kože prouzročena bakterijama vide se kod ljudi oštećene, suhe kože i kod ljudi oslabljenog imuniteta - dodaje dr. Ivana Manola.

Zagađena voda katkad se može prepoznati po promjeni boje, metalnom okusu, a neki čak i osjete miris. Za sportaše i ljude koji se mnogo znoje važno je da piju puno vode obogaćene mineralima (natrijem i kalijem). Najstariji izotonični napitak za nadoknadu tekućine i hranjivih tvari je voda sa žličicom meda, malo soli i nekoliko kapi limuna, objašnjava dietetičarka i nutricionistica Sandra Marić.

Kontaktne leće nikada ne perite vodom iz slavine jer im kamenac iz nje šteti. Oči su i osjetljivije na mikrobe kojih može biti u vodi iz slavine

Potrebnu vodu čovjek ne dobiva samo iz pića, nego i iz različite hrane, ponajviše iz svježeg

voća i povrća

Mineralna voda je oborinska voda koja je prije nekoliko stotina tisuća godina prodrla u zemlju. Tijekom prolaska kroz slojeve zemlje obogaćivala se mineralima.

Pića s ledom dobro je izbjegavati na putovanjima. Led se često pravi od vodovodne vode koja može biti zaražena.

U različitim krajevima Hrvatske voda ima drugačiji sadržaj minerala, pa voda na koju niste navikli može biti bezukusna.

Magnezija može biti i u običnoj vodi. Voda obogaćena magnezijem odlična je pomoć kod probavnih tegoba.

Voda s dodanim aromama gotovo uvijek sadrži šećer ili umjetne zaslađivače, stoga je ne treba previše piti.

© **24sata** (www.24sata.hr). Sva prava pridržana. Produkcija: **Trikoder** (www.trikoder.net)