

Přírodní minerální vody – biokvalita v pitném režimu



SVAZ MINERÁLNÍCH VOD

Ing. JANA JEŽKOVÁ,
předsedkyně Svazu minerálních vod, z. s.



Každý rok na začátku léta se mi ozvou z redakce Potravinářské Revue a zeptají se, jak se mají výrobci minerálních vod a co je u nás ve Svazu minerálních vod nového. Je to milé a já si na začátku vždycky kladu otázku, co bych čtenářům napsala, aby je to zajímalo a dočetli povídání až do konce. Letos jsem si řekla, že zkusím vysvětlit některé mýty, které okolo pití zdravé vody vznikají a žiji si nějakým zvláštním životem bez ohledu na tvrzení odborníků.

Sdělovací prostředky stejně jako sociální platformy v současné době nabízí tolik informací, že je často obtížné se v nich vyznat a vybrat z nich ty korektní. Vedle fundovaných, pro laika srozumitelných článků a doporučení odborníků vzniká přešvih rad nebo návodů, které se mohou výrazně lišit od doporučených postupů založených na vědeckém poznání. Tak vznikají i mýty, kvůli kterým lidé nevědí, čemu věřit. To se týká také pitného režimu a tekutin vhodných k pití.

1. MÝTUS: Minerální voda je jen předražená kohoutková voda

Přírodní minerální vody, lidově minerálky, se od kohoutkové vody liší tím, že jsou to velmi kvalitní a čisté podzemní vody, zcela bez obsahu chemických přídavných látek a dezinfekcí. Jejich složení zůstává stabilní od hlubinného pramene až ke spotřebiteli, jsou filtrované přírodou a chemií netknuté.

Přírodní minerální vody mají prokazatelné fyziologické účinky, tj. obsahují alespoň jeden prvek s blahodárným

působením na lidský organismus. V tom je zásadní rozdíl mezi minerálními a pramenitými vodami, nikoli tedy v mineralizaci. Minerálky doplňují tělu chybějící minerální látky, které lidský organismus z principu potřebuje (například o hořčík, vápník, zinek, draslík nebo fluor) a umí je v této formě přijmout lépe než z jiných druhů potravin.

Minerální vody jsou různě mineralizované, tzn. že mají různý obsah rozpuštěných pevných látek. Vody s nízkou a střední mineralizací do 1000 mg/l jsou vhodné pro všechny skupiny lidí, protože se jejich konzumace nemusí omezovat v čase ani v množství, nemusí se střídát a nevedí při žádné dietě. Vody bohaté na minerální látky jsou zase výhodné pro spotřebitele v letním období nebo při sportu, kdy je třeba s tekutinami rychle doplnit i minerální látky.

Mezi přírodními minerálními vodami si můžeme vybírat ty nejvhodnější s ohledem nejen na naše chutě, ale také na aktuální zdravotní stav a životní styl. K tomu slouží informace na etiketě láhve.

Přírodní minerální voda je biokvalita v pitného režimu a stejně jako vyhledáváme zdravou stravu, tak je potřeba dbát na kvalitní pitný režim.

2. MÝTUS: Minerálky se mohou pít jen v omezeném množství

Snad nejčastější mýtus, bohužel rozšířený i mezi odbornou veřejností. Minerální vody je vždy potřeba rozlišovat podle jejich mineralizace. Pro běžné každodenní pití se hodí slabě a středně mineralizované vody (s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l – což je limit pro pramenité vody), které se mohou pít bez omezení a nemusí se střídát. Obavy z „premineralizování“ jsou tedy u těchto minerálních vod zbytečné (Dobrá voda, Il Sano Korunni, Mattoni, Magnesia, Ondrášovka). Silně mineralizované vody (Hanácká kyselka, Poděbradka, Krondorf aj.) jsou zase vhodné při velké zátěži v namáhavých provozech, v letním období nebo při sportu, kdy je třeba tělu doplnit nejen tekutiny, ale i minerální látky.

Zvláštní kategorii pak tvoří přírodní léčivé zdroje (přírodní léčivé minerální vody), tedy zdroje s prokazatelnými léčivými účinky, které se používají při léčebné pitné kúře v českých lázních nebo jsou zabaleny do spotřebitelských obalů (například Mlýnský pramen, Bílinská kyselka, Vincentka, Rudolfův pramen, Zaječická kyselka nebo Šarátice), které mívají velmi silnou mineralizaci a měly by být užívány po konzultaci s lékařem.

Je potřeba si nezaměňovat léčivé minerální vody a přírodní minerální vody a číst etikety.





3. MÝTUS: Minerálky nejsou vhodné pro děti

Vedle balených pramenitých a kojeneckých vod jsou přírodní minerálky nevhodnějšími tekutinami k pití pro děti. Máme i minerální vodu, která je vhodná pro přípravu kojenecké stravy (Dobrá voda). Pokud se dítě pohybuje v horku nebo intenzivně sportuje, může silně mineralizovaná voda plnit funkci iontového nápoje. V horku a při sportu z organismu odchází nejen voda, ale i minerální látky, které je třeba tělu doplnit spolu s tekutinami. Silně mineralizované vody jsou vhodné právě pro doplnění tekutin a ztracených minerálních látek také v případech, kdy dítě zvrací nebo má průjem.

Nejen, že jsou minerální vody vhodné pro děti, ale některé jsou vhodné i pro kojence.

4. MÝTUS: Minerálky obsahují hodně sodíku

Na našem trhu jsou běžně k dostání minerálky s nízkým obsahem sodíku i ty, které ho mají více, a to nezávisle na tom, jakou mají celkovou mineralizaci. Pro běžný pitný režim by obsah sodíku neměl převyšovat množství 100 mg/l – tento limit splňují všechny slabě a středně mineralizované, a dokonce i některé silně mineralizované vody. Nejvyšší obsah sodíku mívají léčivé minerální vody, nicméně ty mají specifické vlastnosti a většinou jde o velmi silně mineralizované vody.

Na druhou stranu sodík patří mezi látky nezbytné pro zdravé fungování organismu, proto problémem nemusí být jen jeho nadbytek, ale také nedostatek. Pokud sportujeme nebo pracujeme v horkém prostředí, není vhodné pít velké množství pouze obyčejné vody. Když se totiž více potíme, tělo ztrácí sodík, jehož koncentrace se ještě více sníží (nařadí) pitím vody s minimálním množstvím minerálních látek. Organismus se tak dostane do stavu, kdy je narušeno jeho vodní hospodářství, které reguluje hladina sodíku. A to může mít následek ve formě nadměrné únavy, vyčerpání apod.

Většina minerálních vod splňuje limit pro běžný pitný režim, některé mají sodíku tak málo, že jsou vhodné pro nízkosodíkové diety, a některé více, a máme tedy na výběr podle toho, co naše tělo potřebuje.

5. MÝTUS: PET lahve škodí zdraví

Obecně všechny materiály, z nichž mají být vyráběny potravinářské obaly (či jakékoliv jiné předměty určené pro styk s potravinami), musí splňovat velmi přísné bezpečnostní požadavky. Především nesmí ohrozit lidské zdraví, způsobit nepříjemnou změnu ve složení potravin ani způsobovat zhoršení sensorických vlastností potravin (chuti nebo vůně). PET je jako obalový materiál biologicky inertní (nereaguje s žádnými jinými látkami), tudíž nepředstavuje žádné riziko při působení v zažívacím traktu či na pokožku během manipulace ani při inhalaci a je jedním z nejvíce vyhovujících materiálů pro balení přírodních vod. Byl původně vytvořen za účelem potravinářských obalů a je vyráběn za velmi čistých podmínek bez použití změkčovadel (tj. často zmiňovaných ftalátů), plastifikátorů, stabilizátorů a maziv. Při jeho výrobě se nepoužívá Bisfenol A ani Bisfenol S, jak se někdy mylně uvádí.

Materiály, které výrobci používají pro balení přírodních vod, tj. PET a sklo, jsou 100% recyklovatelné obalové materiály – všichni výrobci nesou za tyto obaly odpovědnost a platí nemalé prostředky za jejich sběr, třídění i recyklaci. Zodpovědní výrobci se starají nejen o vodu, která je unikátním přírodním bohatstvím, ale také o obal, který ji přenesou ke spotřebitelům. Shodují se na tom, že je potřeba uplatňovat principy oběhového hospodářství, kdy lahve budou recyklovány zpět do nových lahví, a hledají cesty k naplnění tohoto cíle.

PET je bezpečný materiál, který je určený pro balení potravin již desítky let.

6. MÝTUS: PET lahve zhoršují kvalitu nápoje

Nechávat minerálku na slunci je porušením skladovacích podmínek, nicméně, i když se to stane, žádné nebezpečí nehrozí. PET je totiž téměř inertní materiál, tzn. stálý a odolný vůči okolním vlivům. Tyto vlastnosti PETu jsou zachovány i při zvýšené teplotě, což potvrdily migrační testy, které se provádějí při 50–60 °C v nezávislých laboratořích (mimo jiné na VŠCHT v Praze). Tyto testy potvrdily nepravdivost opakujících se poplašných zpráv o nebezpečnosti konzumace nápojů z PET lahví zahřátých například v automobilu zaparkovaném na slunci. V souvislosti s vysokou teplotou bývá zmiňován zejména antimon. Testy provedené na poměrně rozsáhlém souboru PET lahví potvrdily, že zvýšená teplota nezpůsobí nebezpečí nadměrného uvolňování antimonu do balených nápojů.

PET je kvalitní materiál, ale je zbytečné vystavovat lahve nestandardním skladovacím podmínkám.

Je úžasné, že v České republice je nabídka balených minerálních, pramenitých i kojeneckých vod velká a pestrá, proto můžeme mít vždy po ruce kvalitní vodu a dodržovat pitný režim. Mezi balenými přírodními vodami si můžeme vybírat podle své chuti, věku, životního stylu i zdravotních potřeb. Pro výběr té správné je důležité mít korektní informace o vodě a číst etikety.