

Co pływa w wodzie?

poprawia stan cery i jest doskonałym środkiem dezynfekującym drobne rany.

Jedną z nielicznych substancji, które każdy człowiek przyswaja codziennie jest woda. Na kontynencie europejskim stanowi ona najbardziej dostępny produkt, więc nie dziwnego, że jest używana do picia, sporządzania posiłków, ale też w gospodarstwie domowym czy jako środek codziennej higieny. Woda otacza Nas z każdej strony i to dosłownie! Wszak 70,8% kuli ziemskiej zajmują właśnie oceany i morza. Jest niezbędna do życia dla każdego człowieka, spożywamy ją cały czas! Jednak czy zastanowiliśmy się kiedyś co ona w sobie zawiera? Dlaczego jest ona tak ważna dla organizmu? I jaką wodę do picia wybrać?

Burza w szklance wody, czyli jaką wodę najlepiej pić?

Zdrowa dieta zakłada, że człowiek powinien wypić dwa litry wody dziennie. Połowa ilości dostarczanych do organizmu powinna być wodą mineralną, która jest najzdrowszym i najbardziej korzystnym źródłem wody. Zawiera najmniej 1000g rozpuszczonych składników mineralnych, co nieraz znaczy aż 70 różnych rodzajów minerałów. Wszystkie one występują w postaci zjonizowanej, gdyż taka forma jest łatwo przyswajalna dla organizmu ludzkiego. Przemierzając wzrokiem po sklepowych półkach warto zwrócić uwagę na zawartość w wodzie jonów magnezu i wapnia, ponieważ ich braki w organizmie często dochodzą do aż 30%. Magnez odpowiada za prawidłowe działanie układu odpornościowego, przeciwdziała miażdżycy i zawałom, a także łagodzi stany napięcia nerwowego i redukuje stres, dlatego dziennie powinniśmy przyswajać go około 300mg. Z kolei wapń stanowi podstawowy budulec kości i zębów a także uczestniczy w procesach krzepnięcia krwi. Dzielne zapotrzebowanie na ten pierwiastek wynosi około 800-1200mg. Oprócz nich w wodzie mineralnej często występują wodorowęglany, przyspieszające trawienie i obniżające poziom cukru we krwi (woda powinna zawierać ich powyżej 1000mg/l), a także sód, pomagającą we wchłanianiu składników odżywczych w trakcie trawienia. Zawartość sodu w ilości około 200mg/l jest szczególnie ważna dla osób chorujących na cukrzycę. Oprócz wody mineralnej w sklepach mamy też do czynienia z wodami źródłanymi, których wartość, wbrew powszechnemu marketingowi jest mała i wody lecznicze, które zawierają szczególnie dużo rozpuszczonych gazów oraz soli, przez co zyskują specyficzne właściwości. Ze względu na zawartość substancji leczniczych wyróżnia się:

- ♣ **Szczaawy** – zawierają dwutlenek węgla i wodorowęglany metali alkalicznych,
- ♣ **Wody gorzkie** – zawierają siarczan magnezowy,
- ♣ **Wody siarczanowe** - zawierają siarkowodór,
- ♣ **Wody żelaziste** – zawierają wodorowęglan żelazowy,
- ♣ **Wody radioaktywne** – zawierają substancje promieniotwórcze.



Niemniej jednak korzystanie z wód leczniczych powinno nastąpić po konsultacji lekarskiej.

Dezynfekcja wody pitnej.

Metody dezynsekcji :

♣ **Dezynfekcja**

podchlorynem sodu (chlorem) – należy do najbardziej rozpowszechnionych metod i polega na dozowaniu podchlorynu sodu, który powoduje zachodzenie w wodzie reakcji, w wyniku których powstaje jon OCl^- . Niestety chlorowanie jest szkodliwe dla zdrowia człowieka, ze względu na właściwości toksyczne i kancerogenne. Bardzo trudno usunąć go też z wody.

♣ **Dezynfekcja ozonem**

(ozonowanie) - jest dużo skuteczniejszą i bardziej bezpieczną metodą dezynfekcji wody niż chlorowanie. Niestety dużą wadą ozonu jako środka dezynfekcyjnego jest jego niska trwałość i brak działania w całej instalacji, co sprawia, że jego zastosowanie jest ograniczone.

♣ **Dezynfekcja promieniami**

UV – polega na miejscowym naświetlaniu wody promieniami o odpowiedniej długości, które ingerują w struktury DNA i RNA, powodując zahamowanie ich wzrostu i rozmnażania. Wadą tej metody jest jej ograniczone miejscowo działanie i możliwość wtórnego zakażenia wody.

Wiktoria Wojtowicz