

Jaką wodę pić- czy możemy pić wodę z kranu ?

Edyta Kozyra - Dudek

Kierownik Centralnego
Laboratorium



Przedsiębiorstwa Gospodarki
Komunalnej Spółka z o.o. w
Zamościu

WODA

- ✓ Woda jest źródłem wszelkiego życia na Ziemi.

Wiemy, że jej zasoby są niewystarczające. Docierają do nas informacje o krajach, w których brak wody pitnej powoduje groźne choroby lub śmierć.

- ✓ W codziennym życiu rzadko zastanawiamy się nad problemem dostępności, ilości i jakości wody. Ona po prostu jest. Nasze działania często odbiegają od wskazań proekologicznych.

- ✓ Troska o stan środowiska, w którym żyjemy, a szczególnie o wodę jako źródło życia, powinna być przedmiotem zainteresowania i trosk o nas wszystkich.

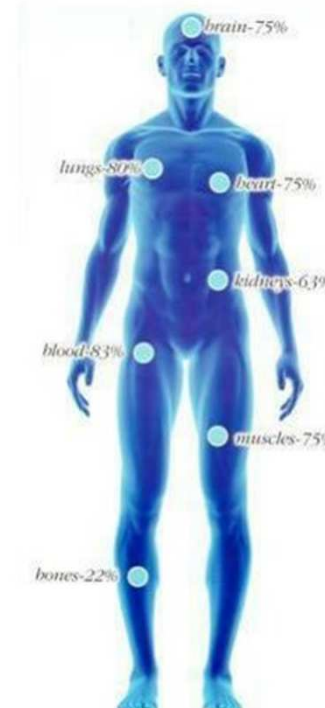
Jesteś tym co pijesz

- ✓ Główny składnik ciała oraz pożywienia
- ✓ Stanowi 50-80% masy ciała
- ✓ Zasoby wodne organizmu muszą być stale uzupełniane
- ✓ Woda nie zalicza się do składników odżywczych ale jest składnikiem pożywienia



Rola wody w organizmie

- ✓ Jest niezbędna w procesie przemiany materii
- ✓ Jest środkiem transportu (rozprowadza wszystkie składniki organiczne i nieorganiczne po całym organizmie do wszystkich komórek)
- ✓ Reguluje temperaturę ciała



Mózg	–	75%
Płuca	–	80%
Serce	–	75%
Krew	–	83%
Mięśnie	–	75%
Kości	–	22%

Rola wody w organizmie- c.d.

- ✓ Uczestniczy w trawieniu
- ✓ Usuwa z organizmu produkty toksyczne
- ✓ Jest rozpuszczalnikiem dla większości związków chemicznych

Jak i ile wody pić ?

- ✓ Najlepiej pić napoje powoli i małymi łykami.

Dzięki temu organizm zdecydowanie lepiej przyswoi wypite płyny.

- ✓ Ilość płynów, które należy wypić dziennie

zależy jest od czynników : wiek, płeć, okres ciąży, laktacji, temperatura otoczenia i aktywność fizyczna. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by dziennie spożycie wody kształtowało się na poziomie 30ml na każdy kilogram masy ciała.

W Instytucie Żywności i Żywienia opracowano dla ludności Polski normy określające spożycie wody (zarówno w napojach jak i pożywieniu).

Nasz organizm nie potrafi magazynować wody, dlatego pij wodę codziennie w odpowiedniej ilości

Sprawdź ile szklanek wody (po 250 ml każda) powinniśmy wypić przez cały dzień, aby mieć siłę i zdrowie:



Według aktualnych danych (2017)

Krajowa Izba Gospodarcza „Przemysł Rozlewniczy”
zaznacza, że statystyczny Polak wypija dziennie 1 –
1,5 szklanki wody.

44% Polaków pije wodę z kranu.

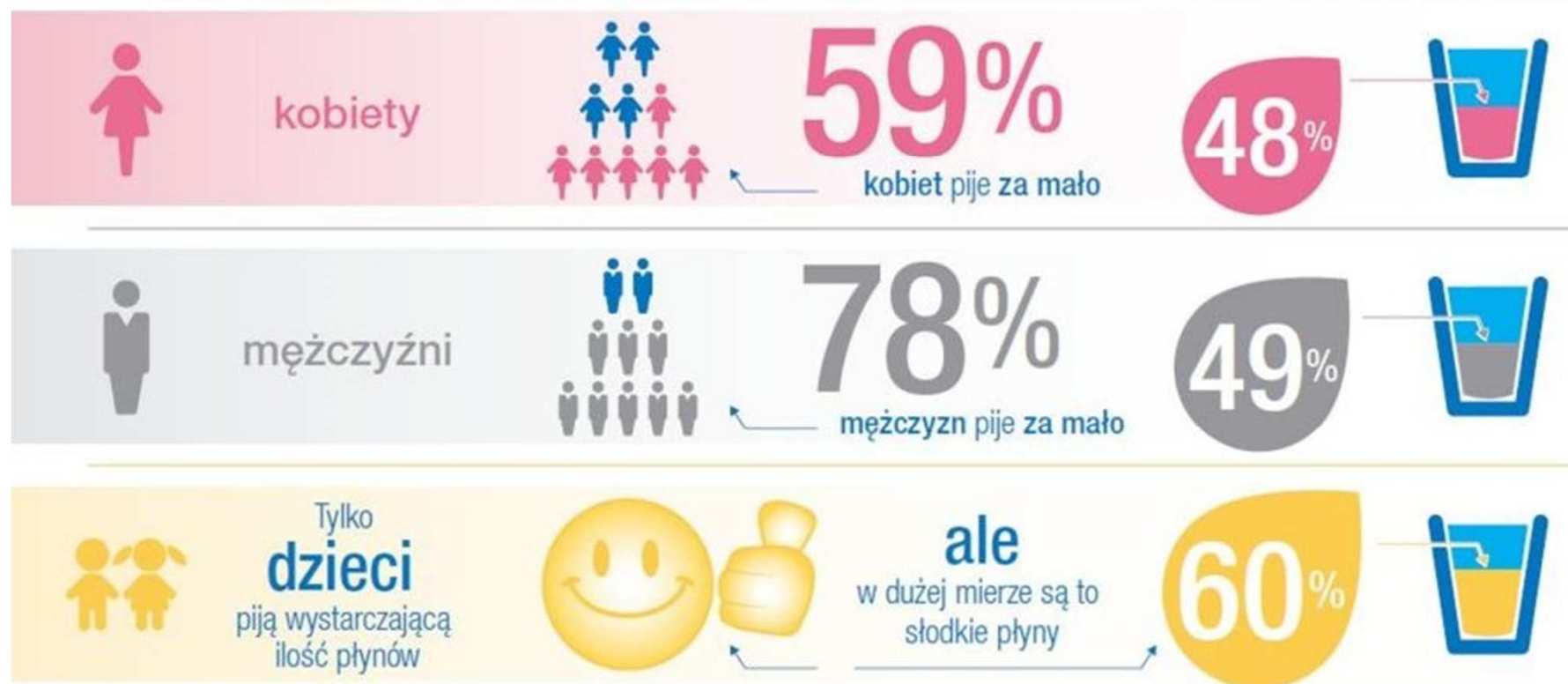
Według aktualnych danych (2017)

Krajowa Izba Gospodarcza „Przemysł Rozlewniczy”
zaznacza, że statystyczny Polak wypija dziennie 1 –
1,5 szklanki wody.

44% Polaków pije wodę z kranu.

Czy Polacy piją wystarczające ilości płynów?

Napoje zawierające cukry
/ w dziennej diecie Polaków /



Źródło: wodanastart.pl

Czy w polskich miastach można pić wodę z kranu bez przygotowania ?

x TAK !

–Jakość wody wodociągowej określa polskie prawo oraz regulacje Unii Europejskiej. Woda z kranu w Londynie, Paryżu i Warszawie spełnia te same wymagania.

W Polsce obowiązuje Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 listopada 2015 r. w sprawie jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi.

Zamojska kranówka prosto do kubka

Jakość zamojskiej wody kranowej jest na bieżąco sprawdzana.

Spełnia wymagania wody przeznaczonej do spożycia.

Można ją pić prosto z kranu i bez gotowania.



TWARDA WODA = ZDROWA WODA

Twardość wody świadczy o dużej zawartości minerałów tj. wapnia i magnezu – niezbędnych dla zdrowia i prawidłowego rozwoju, wspomagających m.in. prawidłową pracę serca i układu nerwowego. Zamojska woda ma wysoką twardość, ponieważ wydobywana jest z ujęć wód podziemnych, pochodzących z pokładów kredowych. Dzięki temu zawartość minerałów zamojskiej kranówki nie odbiega od znanych butelkowanych wód mineralnych.

Odkładający się kamień na naczyniach

Za to zjawisko odpowiedzialna jest twardość wody – zawartość w wodzie związków wapnia i magnezu.

Wodorowęglany wapnia i magnezu podczas gotowania przekształcają się w węglany, które osadzają się w postaci w postaci białego osadu.

Jak podaje Polskie Towarzystwo Magnezologiczne są dowody na to, iż twarda woda, może być zdrowsza od miękkiej, ponieważ na terenie, gdzie występuje, zaobserwowano niższą zachorowalność na choroby układu krążenia.

Przykład

Mieszkańcy Gruzji pijący twardą wodę w mniejszym stopniu cierpią na choroby miażdżycowe i dłużej żyją niż mieszkańcy Finlandii, pijący wodę polodowcową.

Władze Finlandii opracowały projekt zaradczy (Nord Kareliia), w którym uwzględniono również suplementowanie wody składnikami mineralnymi. W ciągu 25 lat trwania kampanii liczba zgonów z powodu chorób układu serca i naczyń krwionośnych w Północnej Karelii spadła o 75%.

Badania nad wpływem twardości wody były prowadzone przez wielu naukowców i przez wiele lat. W latach 70-tych potwierdzono, iż u osób pijących miękką wodę śmiertelność z powodu chorób serca jest o 20% wyższa, a spożywanie wody pozbawionej elektrolitów prowadzi do zmian stałości składu elektrolitowego płynu pozakomórkowego.

Picie zamojskiej wody doda zdrowia i urody

- × Przyspiesza metabolizm
- × Wspomaga usuwanie toksyn z organizmu
- × Neutralizuje wolne rodniki = opóźnia starzenie
- × Dodaje energii zwiększając ilość tlenu i pomaga zachować formę
- × Wspomaga system odpornościowy, układ krążenia, nerwowy, ruchowy
- × Przywraca naturalne funkcje organizmu, regeneruje siły witalne
- × Nie powoduje kamienia w nerkach – wywołują je zaburzenia metabolizmu, a nie picie twardej wody

Związki wapnia i magnezu znajdują się także w pożywieniu, jednak zawarte w wodzie są łatwiej przyswajalne niż z pożywienia.

Modne stały się filtry do wody, zmiękczacze, magnetyzery.

Sprzedawcy często proponują przeprowadzenie doświadczenia, podczas którego z wody wytraca się brunatny osad. Wykorzystują zjawisko elektrolizy, podczas której wytrącają się sole zawarte w wodzie oraz pochodzące z elektrod elektrolizera (1 elektroda wykonana jest z żelaza, które podczas elektrolizy się rozpuszcza powodując brunatną barwę wody). Na podstawie tego zjawiska nie jesteśmy w stanie stwierdzić obecności zanieczyszczeń w wodzie.

x ZAMOJSKA
KRANÓWKA

-0,002 zł/litr



x WODA MINERALNA

-1,30 zł/litr



PRAWDY I MITY o wodzie z kranu

× Woda z kranu posiada minerały w tym biopierwiastki takie jak wapń i magnez. Ich ilość zależna jest od miejsca np. w Warszawie jest ok 250 mg/l, w Krakowie ponad 300 mg/l, natomiast w Zamościu jest ok 200 mg/l. Denerwuje Cię kamień osadzający się w czajniku ? To są właśnie cenne minerały.

× Przegotowana woda nie jest zdrowsza. Przegotowanie wody powoduje wytrącenie w postaci osadu (kamienia) części minerałów – zwłaszcza związków wapnia i magnezu – co zmiękcza wodę, ale również powoduje zubożenie składu mineralnego wody. Z tego powodu gotowanie wody nie jest zalecane przy bezpośrednim spożyciu.

- × Wbrew pozorom i picie wody z kranu nie jest odpowiedzialne za powstawanie kamieni nerkowych oraz żółciowych.
- × Uznaje się, iż woda płynie rurami miejskimi, przez co każdy może coś do niej dosypać. Jednakże jakość wody jest kontrolowana, także podczas transportu rurami. Panujące w nich wysokie ciśnienie oraz to, że są położone głęboko w ziemi, sprawia, że ich nawiercenie i dodanie czegokolwiek jest niemożliwe.

- × Niekiedy widoczna jest brązowa woda z kranu. Jednak zabawienie te zazwyczaj jest wynikiem podwyższonej zawartości żelaza. Może ono powstać w trakcie napraw lub czyszczenia sieci oraz w okresie wakacyjnych wyjazdów, kiedy mniej ludzi korzysta z wody. Samo żelazo nie jest szkodliwe ale gdy woda ma dziwny wygląd zaleca się aby powstrzymać się od jej picia do momentu zniknięcia przebarwienia.

Bieżąca kontrola jakości wody

Zamojska woda jest pod stałą kontrolą:

- jest badana pod względem mikrobiologicznym i fizykochemicznym
- od niedawna woda zamojska jest dezynfekowana promieniami UV (chlorowanie (czasem było wyczuwalne przez konsumentów))

Podsumowując

Parametr	Zamojska kranówka	Woda butelkowana
Magnez [mg/l]	22	21
Wapń [mg/l]	157	114
Fluorki [mg/l]	<0,1	0,3
Sód [mg/l]	33	10

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ