

NAUČME SA PIŤ VODU



BRATISLAVSKÁ
VODÁRENSKÁ
SPOLOČNOSŤ

Voda a zdravie patria k sebe.

Voda je v ovzduší, na zemskom povrchu, je súčasťou každej formy života. Viete, ktorú vodu je dobré mať po ruke, keď máte smäd? Tú z vodovodu.

Prečo piť?

- Dostatok tekutín je nevyhnutný pre správne fungovanie organizmu.
- Významnejšia strata tekutín spôsobuje okamžité zdravotné komplikácie.
- Dlhodobejší nedostatok tekutín vedie k vážnemu poškodeniu ľudského organizmu.

Mýty o vode

1) „Balená voda je lepšia ako voda z vodovodu“. **NIE!**

Voda používaná pre balenú vodu sa nesmie vôbec upravovať. Nesmie sa do nej nič pridávať – teda ani dezinfekčné činidlo. Preto sa často zabezpečuje UV žiarením. Kvalita balenej vody je ovplyvnená napr. spôsobom dezinfekcie, zvoleným obalom, technológiou plnenia, uskladnením. Účinky denného svetla a zmien teploty môžu spôsobiť uvoľňovanie zdraviu škodlivých chemických látok z PET fliaš.

Kedy piť?

- skôr, ako sa dostaví pocit smädu,
- pravidelne v priebehu celého dňa. Nárazové pitie je neefektívne a zbytočne zaťažuje organizmus.
- medzi hlavnými dennými jedlami. Pitie počas jedla je nevhodným návykom.

Kolko piť?

- Denne 1,5 až 3 litre tekutín. Indikátorom správneho pitného režimu je farba moču, ktorá má byť v ideálnom prípade čo najsvetlejšia. Špeciálnu pozornosť treba venovať pitnému režimu starších ľudí a detí, ktorí majú zníženú schopnosť pociťovať smäd a sú preto náchylnejší na dehydratáciu.
- Zvýšiť príjem tekutín treba pri zvýšenej fyzickej a psychickej aktivite a v horúcom počasí.

// *Zvieratám, kvetom a ostatným rastlinám dávame čistú vodu. Kolko čistej vody vypijete denne vy?*



Čo piť?

Bez obmedzenia:

- **kvalitnú pitnú vodu**, ktorá je svojim zložením ideálnou tekutinou pre zdravý pitný režim,
- **nekalorické nápoje** ako pramenité stolové vody, prípadne slabo mineralizované vody s vyváženým obsahom minerálov,
- **nesladené bylinkové a ovocné čaje.**

S mierou:

- nápoje s vysokým obsahom cukru a umelých sladidiel, ktoré zvyšujú pocit smädu,
- nápoje s obsahom kofeínu a teínu, ktoré dehydratujú organizmus,
- silne mineralizované nápoje, ktoré nie sú zdraviu prospešné z dlhodobého hľadiska.

Chutí vám voda z vodovodu, no preferujete perlivé nápoje pred nesýtenými? Máme pre vás tip. Bublínky si môžete vyrobiť aj doma pomocou sódočkových prístrojov.

na rôznych úsekoch distribučnej siete pridáva priemerne 0,05 až 0,3 miligramu chlóru na jeden liter vody. V malých dávkach je chlór zdravotne neškodný.

4) „Tvrdá voda je nekvalitná“.

NIE! Zo zdravotného hľadiska dávame prednosť tvrdej vode. Vápnik a horčík, ktorých obsah určuje tvrdosť vody, sú pre ľudský organizmus veľmi dôležité a prirodzene zlepšujú chuťové vlastnosti vody.

2) „Chlór spôsobuje biele zafarbenie“. **NIE!**

Nie je to chlór, ktorý spôsobuje „mliečne“ zafarbenie, ale drobné bublinky vzduchu, ktoré nemajú žiaden vplyv na kvalitu vody. Ak chcete tieto mini bublinky odstrániť, stačí, ak necháte vodu chvíľu odstáť.

3) „Voda obsahuje veľa chlóru“.

NIE! Ide o dezinfekčný prostriedok, ktorý každého chráni pred náhodnou sekundárnou kontamináciou vody a teda chlór je do vody pridávaný pre našu bezpečnosť. Pre zachovanie bakteriologickej nezávadnosti vody sa

5) „Hrdzavohnedé zafarbenie predstavuje zo zdravotného hľadiska riziko pre človeka“. **NIE!**

Toto zafarbenie spôsobujú častice oxidu železa a mangánu. Ich zvýšený výskyt nepredstavuje riziko pre ľudský organizmus, spôsobuje len zmenu vzhľadu a chuti.

viac na www.bvsas.sk