Част 1/2: Кога минералите във водата са важни - и кога не

Много хора вярват: Колкото повече минерали във водата, толкова по-здравословно. Но това не е верно. Важното е не количеството, а формата и биодостъпността. Минералите във водата обикновено присъстват като...

Много хора вярват: Колкото повече минерали във водата, толкова по-здравословно. Но това не е верно.

Важното е не количеството, а формата и биодостъпността. Минералите във водата обикновено присъстват като неорганични йони - често трудно разтворими и само ограничено усвояеми. PubMed - Биодостъпност на минерали в вода и хранителни продукти. Източник

Снабдяването на организма с минерали се осъществява основно чрез твърда храна. Питейната вода допринася само в малка степен. Отчет на Федералния институт за оценка на риска (2020) Източник

Какво трябва да прави водата: свободна от замърсители, преминавама в клетките, лесно абсорбируема.

Асоциацията за качество на водата (WQA) уточнява в своя технически документ (2011): "Вода с нисък TDS*-стойност (1-100 mg/l) не само е безопасна, но често се предпочита в домакинствата с обратна осмоза или дестилация." WQA Technical Paper: Low TDS Water Източник

*TDS = "Total Dissolved Solids" - стойността, която показва сумата на разтворените вещества във водата. Единица: "ppm" означава parts per million - на български: части на милион. 1 ppm ~ 1 mg разтворени вещества на литър вода

За организма водата с нисък TDS означава:

* нисък осмотичен съпротив * по-бързо клетъчно поемане * намалено натоварване на бъбреците

Поемане на вода и биодостъпност на минерали при мишки (2023) Източник Състояние

на клетъчната хидратация при ученици, САЩ (2023) Източник

следователно посланието е: В ежедневния живот - т.е. без прекомерно потене - не ти трябва твърда вода, а лека, чиста, с нисък минерален съдържание вода.

Ето линк към Част 2:

It's good.
to be truu.