Parte 1/2: Quando os minerais na água são importantes - e quando não

Muitas pessoas acreditam: quanto mais minerais na água, mais saudável. Mas isso não é bem assim. O que importa não é a quantidade, mas a forma e a biodisponibilidade. Os minerais na água geralmente estão presentes como ...

Muitas pessoas acreditam: quanto mais minerais na água, mais saudável. Mas isso não é bem assim.

O que importa é não a quantidade, mas a forma e a biodisponibilidade. Os minerais na água geralmente estão presentes como íons inorgânicos - frequentemente pouco solúveis e apenas limitadamente aproveitáveis. PubMed - Biodisponibilidade de minerais em água e alimentos. Fonte

O aporte de minerais do corpo ocorre principalmente através de alimentos sólidos. A água potável contribui apenas em pequena medida. Relatório do Instituto Federal para Avaliação de Riscos (2020) Fonte

O que a água deveria ser: livre de contaminantes, de fácil acesso celular, facilmente absorvível.

A Water Quality Association (WQA) deixa claro em seu Technical Paper (2011): "Água com baixo valor de TDS* (1-100 mg/l) não é apenas segura, mas é frequentemente preferida em residências com osmose reversa ou destilação." WQA Technical Paper: Low TDS Water Fonte

*TDS = "Total Dissolved Solids" - o valor que indica a soma das substâncias dissolvidas na água. Unidade: "ppm" significa partes por milhão - em português: partes por milhão. 1 ppm ~ 1 mg de substâncias dissolvidas por litro de água

Para o corpo, água com baixo TDS significa:

* baixa resistência osmótica * absorção celular mais rápida * menor carga renal

Absorção de água e biodisponibilidade de minerais em camundongos (2023) Fonte Estado da hidratação celular em crianças em idade escolar, EUA (2023) Fonte

a mensagem é, portanto: No dia a dia - ou seja, sem suor excessivo - você não precisa de água dura, mas sim de água leve, pura e com baixo teor de minerais.

Acesse a Parte 2:

It's good.
to be truu.