Часть 1/2: Когда минералы в воде важны - и когда нет

Многие люди верят: чем больше минералов в воде, тем она полезнее. Но это не совсем так. Важна не количество, а форма и биодоступность. Минералы в воде обычно находятся в виде ...

Многие люди верят: чем больше минералов в воде, тем она полезнее. Но это не совсем так.

Важна не количество, а форма и биодоступность. Минералы в воде обычно присутствуют в виде неорганических ионов - часто плохо растворимых и только ограниченно усваиваемых. PubMed - Биодоступность минералов в воде и продуктах питания. Источник

Организм получает минеральные вещества в основном из твердой пищи. Питьевая вода вносит в это лишь небольшой вклад. Отчет Федерального института оценки рисков (2020) Источник

Что должна делать вода: быть свободной от загрязняющих веществ, проникать в клетки, легко усваиваться.

Ассоциация по качеству воды (WQA) уточняет в своем техническом отчете (2011): "Вода с низким значением TDS* (1-100 mg/l) не только безопасна, но и часто предпочтительна в домохозяйствах с обратным осмосом или дистилляцией." WQA Technical Paper: Low TDS Water Источник

*TDS = "Total Dissolved Solids" - значение, которое указывает сумму растворенных в воде веществ. Единица: "ppm" означает parts per million - на русском: частей на миллион. 1 ppm ~ 1 mg растворенных веществ на литр воды

Для организма вода с низким TDS означает:

* низкое осмотическое сопротивление * более быстрое поглощение клетками * меньшая нагрузка на почки

Поглощение воды и биодоступность минералов у мышей (2023) Источник Состояние

клеточной гидратации у школьников, США (2023) Источник

вывод таков: В повседневной жизни - то есть без чрезмерного потоотделения - тебе не нужна жесткая вода, а нужна легкая, чистая, бедная минералами вода.

Перейди к Части 2:

It's good.
to be truu.