Bölüm 1/2: Su'daki Minerallerin Ne Zaman Önemli Olduğu - ve Ne Zaman Ol

Birçok insan şöyle düşünür: Sudaki mineraller ne kadar çoksa, o kadar sağlıklı. Fakat bu doğru değil. Önemli olan miktar değil, form ve biyoyararlanılırlıktır. Sudaki mineraller çoğunlukla... şeklinde bulunur.

Birçok insan şöyle düşünür: Sudaki mineraller ne kadar çoksa, o kadar sağlıklı. Fakat bu doğru değil.

Önemli olan miktar değil, form ve biyoyararlanılırlıktır. Sudaki mineraller çoğunlukla anorganik iyonlar olarak bulunur - genellikle zor çözünür ve sınırlı şekilde kullanılabilir. PubMed - Su ve Gıdalardaki Minerallerin Biyoyararlanılırlığı. Kaynak

Vücudun mineral tedariki esas olarak katı gıdalarla sağlanır. İçme suyu yalnızca küçük ölçüde buna katkı sağlar. Alman Federal Risk Değerlendirme Enstitüsü Raporu (2020) Kaynak

Su'nun yapması gerekenler: kirleticilerden arındırılmış, hücre içine girebilen, kolay emililebilen.

Su Kalitesi Derneği (WQA), 2011 Teknik Raporu'nda açıkça belirtmiştir: "Düşük TDS* değeri olan su (1-100 mg/l) sadece güvenli değildir, aynı zamanda ters osmoz veya distilasyon kullanılan ev sistemlerinde sıklıkla tercih edilir." WQA Teknik Raporu: Düşük TDS Su Kaynak

*TDS = "Total Dissolved Solids" - suda çözünen toplam madde miktarını gösteren değer. Birim: "ppm" parts per million anlamına gelir - Türkçe'de: milyonda parçalar. 1 ppm ~ litre su başına 1 mg çözünen madde

Düşük TDS'li su vücut için şu anlama gelir:

* düşük osmotik direnci * daha hızlı hücresel emilimi * böbrekler üzerinde daha az yükü

Farelerde Su Alımı ve Minerallerin Biyoyararlanılırlığı (2023) Kaynak ABD'deki Okul Çağı Çocuklarında Hücresel Hidratasyonun Durumu (2023) Kaynak

Dolayısıyla mesaj şu: Günlük yaşamda - yani aşırı terleme olmadan - sert suya değil, hafif, temiz, az mineralli suya ihtiyacın var.

Buradan Bölüm 2'ye gidebilirsiniz:

It's good.
to be truu.