Часть 1

Часть 2/2: Когда минералы в воде действительно помогают При сильных нагрузках (спорт, сауна, жара, диарея, голодание) твой организм теряет электролиты, такие как натрий, калий, магний. Российские исследования ...

Часть 2/2: Когда минеральные вещества в воде действительно помогают

При сильных нагрузках (спорт, сауна, жара, диарея, голодание) твой организм теряет электролиты, такие как натрий, калий, магний.

Российские исследования и исследования из Чехии, Польши и Словакии показывают, что рекомендуется значение TDS не менее 100 mg/l, чтобы при сильной потере жидкости (например, потоотделение) способствовать снабжению организма минеральными веществами. Соответствующий отрывок текста можно найти на странице 50/51 (PDF-страница 58/59) в этом источнике.

Важно: Эта рекомендация не применяется в целом - а только при повышенной потере минералов.

Исследования ясно показывают: Человек удовлетворяет свою потребность в минералах почти полностью через твёрдую пищу. Калий, магний, натрий и компания находятся прежде всего в свежих овощах, фруктах, орехах, бобовых и молочных продуктах.

Питьевая вода? Поставляет только минимальные количества - часто в неорганической форме, которую организм практически не может усвоить.

National Academies Press (США): "Питьевая вода в небольшой степени способствует ежедневному потреблению калия." Источник

Федеральный институт оценки рисков BfR (Германия): «Снабжение организма минеральными веществами происходит главным образом через твёрдую пищу.» Источник

Итог: Минералы едят - их не пьют.

Оставайся в ясности. Оставайся обеспеченным. Stay truu

*чего ты должен избегать: *чрезвычайно жёсткая питьевая вода (TDS > 500 mg/l) может, по данным исследований, увеличить выведение кальция в почках на 50 % - и таким образом нагружать почки и способствовать образованию почечных камней. Источник * ПЭТ-бутылки с минерализованной водой - часто загрязнены микропластиком Источник

Резюмируя:

* Повседневность: -> Чистая вода с низким TDS (например, обратный осмос, дистиллированная, артезианская) = оптимально для гидратации. * Нагрузка: -> Минералы целенаправленно и дополнительно, не обязательно через саму воду.

Для любопытствующих: измерьте TDS самостоятельно (например, с помощью TDS-метра) или свяжитесь с коммунальной компанией.

Оставайся в ясности, оставайся проницаемым, stay truu.

It's good.
to be truu.