Bölüm 1

Bölüm 2/2: Sudaki minerallerin gerçekten ne zaman yardımcı olduğu Yoğun yük altında (spor, sauna, sıcak, ishal, oruç) vücudun sodyum, potasyum, magnezyum gibi elektrolitleri kaybeder. Rus araştırması ...

Bölüm 2/2: Sudaki mineraller ne zaman gerçekten yardımcı olabilir

 Yoğun yük altında (spor, sauna, sıcak, ishal, oruç) vücudun elektrolitleri sodyum, potasyum, magnezyum gibi kaybeder.

Rusya araştırması ve Çekya, Polonya ve Slovakya'dan gelen çalışmalar, en az 100 mg/l TDS değeri önerildiğini belirtmektedir; bu, aşırı sıvı kaybı durumunda (örn. terleme) mineral beslenmeye katkıda bulunmak için gereklidir. İlgili metin bölümünü bu kaynakta sayfa 50/51 (PDF sayfa 58/59) altında bulabilirsiniz.

Önemli: Bu tavsiye genel değil - minerallerin artan kaybı durumunda geçerlidir.

Araştırmalar açıkça gösteriyor: İnsan, mineral ihtiyacının neredeyse tamamını katı gıdalardan karşılıyor. Potasyum, magnezyum, sodyum ve diğerleri başta taze sebze, meyve, kuruyemişler, bakliyatlar ve süt ürünlerinde bulunur.

İçme suyu? Yalnızca minimum miktarlar sağlar - genellikle vücut tarafından zar zor kullanılabilen anorganik formda.

National Academies Press (ABD): "İçme suyu, günlük potasyum alımına sadece küçük ölçüde katkıda bulunur." Kaynak

Almanya Federal Risk Değerlendirme Enstitüsü BfR: "Vücudun mineral temini esas olarak katı gıdalar yoluyla yapılır." Kaynak

Sonuç: Mineralleri yersin - içmezsin.

Berrak kal. Beslenmiş kal. truu kal

*kaçınman gereken şeyler: *aşırı sert içme suyu (TDS > 500 mg/l) araştırmalara göre

böbreklerdeki kalsiyum atılımını %50 oranında artırabilir - ve böylelikle böbrekleri yükleyebilir ve böbrek taşlarını tetikleyebilir. Kaynak * Mineralize edilmiş su içeren PET şişeler - genellikle mikroplastik ile kirli Kaynak

Özetlenecek olursa:

* Günlük Yaşam: -> Düşük TDS'li saf su (örn. ters ozmoz, damıtılmış, artezyen) = hidrasyonun optimal hali. * Yoğun Yük: -> Mineraller hedefli & tamamlayıcı olarak, mutlaka su üzerinden değil.

Meraklılar için: TDS'yi kendiniz ölçün (örn. bir TDS-metre ile) veya belediye işletmelerine sorun.

Berrak kal, geçirgen kal, truu kal.

It's good.
to be truu.