

Minerální nebo perlivá? Jaké výhody mají v pitném režimu?

23.4.2024 - | Phoenix Communication

Bublinky dělají chuť

Pitný režim je jednou z nejdůležitějších zásad zdravého životního stylu, přičemž odborníci se shodují, že nejlepší volbou je čistá neochucená voda. Racionální argumenty však často „převálcují“ naše chuťové pohárky, které se dožadují výraznější chuti či osvěžení. I to je jeden z důvodů, kvůli kterému dospělí a děti často sahají po perlivé vodě a nápojích. U mnoha lidí totiž bublinky CO₂ ve vodě zintenzivňují efekt osvěžení, díky čemuž mají pocit, že voda s bublinkami chutná lépe. Pokud do perlivé vody nepřidáváte cukr, ani její pravidelná konzumace neohrožuje vaše zdraví či štíhlou linii. Perlivá voda ochucená kousky ovoce a bylinek, případně čistou ovocnou šťávou je vhodnou alternativou i pro děti, které se často dožadují slazených sycených nápojů.

Za každou minerálkou je jedna lahev

Přírodním zdrojem bublinek CO₂ jsou přírodní minerální vody, které se liší složením a množstvím minerálů, zejména hořčíku a vápníku. Slabě a středně mineralizované druhy minerálek jsou pro mnohé lidi oblíbenou součástí pitného režimu a ze zdravotního hlediska taková volba ani při každodenní konzumaci nepředstavuje žádný zásadní problém. Z čistě praktického pohledu však může mít takový pitný režim pro některé spotřebitele dvě nevýhody. Přírodní minerální voda se v maloobchodní síti prodává nejčastěji v obalech z jednorázového plastu. Což znamená, že její každodenní konzumace má, tak jako všechny nápoje balené v lahvích z jednorázového plastu, i environmentální dopad. A to i přesto, že velká část těchto PET obalů se v České republice recykluje. Mnohé spotřebitele odrazuje i vyšší cena minerální vody, která se průměrně pohybuje kolem 18 Kč za lahev. Nejjednodušším a zároveň nejlevnějším způsobem jak si pořídit perlivou vodu je tedy domácí výrobek. Jeho výhodou je, že perlivou vodu připraví z běžné kohoutkové vody, přičemž intenzitu jejího nasycení můžete regulovat. Podle vlastních preferencí tak připravíte jemně i silně sycenou vodu, to vše bez potřeby tahání lahví z obchodu. Navíc průměrná cena perlivé vody připravené například ve výrobě SodaStream je jen 2,99 Kč, což při každodenní konzumaci představuje pro domácí rozpočet nezanedbatelnou úsporu v porovnání s minerální i jakoukoli jinou balenou vodou či nápojem. Navíc tímto způsobem dokáže běžná domácnost ušetřit odpad z tisíců jednorázových PET lahví.

Minerály hledejte hlavně ve stravě

Mnozí lidé preferují každodenní pití minerální vody kvůli tomu, že si chtějí zajistit dostatečný přísun minerálů. Jaká je skutečnost? I kohoutková voda obsahuje ve velmi malém množství některé zdraví prospěšné minerály, například hořčík nebo vápník. *„Samozřejmě, přírodní minerální vody jsou na minerály mnohem bohatší. Faktem však je, že hlavní zdroj minerálů pro lidský organismus představuje především strava. Pokud je váš jídelníček pestrý a bohatý na přirozené potraviny a zahrnuje různé druhy zeleniny, luštěniny, ovoce, celozrnné výrobky, kvalitní bílkoviny a nenasycené tuky, jako je například lněný a olivový olej, pravděpodobně konzumujete i všechny minerály, které vaše tělo potřebuje,“* říká **Ivana Büttner, výživová poradkyně z týmu Metabolic Balance** a upozorňuje: *„Minerální vody mají různý obsah minerálních látek, podle toho, z jakého pramene pochází. Konkrétní paušální doporučení pro maximální denní příjem proto nejde stanovit, ale v zásadě platí, že minerálky se mají pít z terapeutických důvodů, ne pro dostatečnou hydrataci,“* říká Ivana Büttner a připomíná, že tuto funkci plnohodnotně zajistí i kohoutková voda: *„Na 1 kg tělesné*

hmotnosti by se mělo vypít zhruba 0,35 ml vody – to znamená, že člověk vážící 70 kg by měl vypít zhruba 2,1 l vody za den. Při zvýšeném pocení samozřejmě více.“ Pokud kvůli chuti a pocitu osvěžení preferujete ve vodě bublinky, perlivá voda připravená z kohoutkové vody pomocí výrobníku může být komfortní volba pro každodenní pitný režim bez omezení. „Pro někoho, kdo nebyl vůbec zvyklý pít vodu může být bublinková voda dobrou alternativou a ulehčením přechodu od sladkých limonád na pití vody bez příchutí,“ dodává odbornice.

<https://www.phoenixcom.cz/press/mineralni-nebo-perliva-jake-vyhody-maji-v-pitnem-rezimu>