



Informacja prasowa

Warszawa, 9 marca 2010

Woda źródło zdrowia... czyli tajemnice wody zamkniętej w butelce

Dziennie pijemy średnio niespełna 200 ml wody butelkowanej – to stanowczo za mało! Pijemy, gdy czujemy pragnienie – za późno! Uczucie pragnienia świadczy o rozpoczętym procesie odwodnienia. Woda z butelki – zero kalorii, najwyższa jakość i czystość potwierdzona badaniami, wydobywana z głębi ziemi, neutralna dla organizmu, nawadnia od środka, niezbędna do życia... Dlaczego pijemy jej wciąż za mało? Ponieważ mamy złe nawyki żywieniowe, czego dowodem jest coraz bardziej powszechne zjawisko otyłości! Woda stanowi zasadniczy element nowo opracowanej piramidy Żywienia Instytutu Żywności i Żywienia. Kampania „Woda – naturalnie ze źródła”, organizowana przez Krajową Izbę Gospodarczą „Przemysł Rozlewniczy” pod patronatem Ministerstwa Zdrowia trwa. Jej celem jest edukacja na temat korzyści wynikających z picia wody.

Pijmy więcej

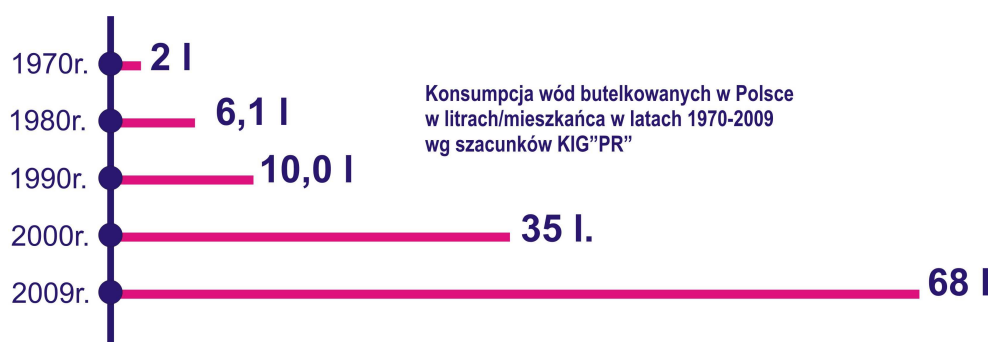
Przeciętny Europejczyk wypija ponad 100 litrów wody butelkowanej rocznie, Polacy zaledwie 68l, przeliczając tę wartość na codzienne spożycie, okazuje się, że statystycznie każdy z nas wypija dziennie średnio niecałe 200 ml wody butelkowanej!

22 marca obchodzimy Światowy Dzień Wody, to jeden dzień w roku, kiedy dużo mówi się o wodzie. Krajowa Izba Gospodarcza „Przemysł Rozlewniczy”, organizator Kampanii „Woda – naturalnie ze źródła”, apeluje, by święto wody obchodzić na co dzień poprzez codzienne spożycie ok. 2 litrów wody, tak potrzebnej naszemu organizmowi.

„Potrzebujemy wody więcej niż organizm jest jej w stanie wytworzyć. Woda jest neutralnym rozpuszczalnikiem, a zatem najzdrowszym płynem dla naszego organizmu. Warto wyrobić w sobie nawyk picia co najmniej 2 litrów wody dziennie. Pijmy ją często, małymi łykami, nie dopuszczajmy do uczucia pragnienia” – przestrzega **dr Agnieszka Jarosz** z Instytutu Żywności i Żywienia.

Efekty edukacji i promocji picia wody na szczęście widać, w 2009 roku wypiliśmy jej niemal dwukrotnie więcej niż w roku 2000.

„Polacy piją wodę sezonowo, raptowny wzrost spożycia wody przypada na miesiące letnie, w miesiącach chłodnych następuje gwałtowny spadek. Pokazuje to, że nie mamy zdrowego nawyku picia wody na co dzień, częściej sięgamy np. po herbatę, kawę” – mówi **Wojciech Rutkowski**, Prezes Krajowej Izby Gospodarczej „Przemysł Rozlewniczy”.



Co nam daje picie wody?

- Woda jest doskonałym rozpuszczalnikiem składników chemicznych, np. dostarczanych z pożywieniem
- Jest niezbędna w procesie metabolizmu – pomaga formować kęsy, przesuwać je w układzie pokarmowym, pomaga też w działaniu enzymów trawiennych
- Transportuje składniki pożywienia, enzymy, hormony, produkty przemiany materii
- Pomaga nam utrzymać stałą temperaturę ciała – to dzięki jej właściwościom parowania zachodzi proces wydalania ciepła z organizmu (pocenie) w gorące dni, czy podczas wysiłku fizycznego, woda jest też świetnym przewodnikiem ciepła co pozwala ogrzać organizm w czasie jego wychłodzenia
- Jest niezbędnym składnikiem pożywienia, ponieważ zapotrzebowanie na nią przekracza możliwości jej wytwarzania przez nasz organizm"
- Woda nawilża nasze organy od środka, umożliwiając poruszanie się stawów i organów wewnętrznych, wpływając na wygląd naszej skóry

Organizm ludzki nie jest w stanie magazynować większej ilości wody, dlatego musimy dostarczać mu jej regularnie, najlepiej pijąc wodę butelkowaną, co daje nam pewność, że jej skład, sposób wydobycia i czystość zostały potwierdzone na etapie kontroli jakości. Pamiętajmy jednak, że woda zawarta jest też w pożywieniu, głównie w warzywach i owocach.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by dorosły człowiek dostarczał 30ml wody/na kilogram masy ciała/ na dzień, co daje przy średniej wadze ok. 70 kg, ponad 2 litry na dobę.

Kiedy woda jest niezbędna?

- w gorące dni – woda szybciej z nas wyparowuje
- w zimne dni – wydajemy więcej energii na ogrzanie ciała, noszenie ciepłej ciężkiej odzieży
- podczas wysiłku fizycznego – parowanie wody z organizmu
- podczas spożycia wysokokalorycznych posiłków – więcej wody potrzebnej do procesu metabolizmu

- podczas spożycia produktów bogatych w błonnik – większe straty wody z kałem
- podczas spożycia produktów o wysokiej zawartości sodu (sól)
- podczas spożycia alkoholu – alkohol działa moczopędnie, wyprowadza wodę z organizmu

Instytut Żywności i Żywienia zaleca, by dziennie przeciętny dorosły człowiek dostarczył organizmowi co najmniej 2 litry płynów. *„Warto wybrać taki płyn, który będzie najkorzystniejszy dla naszego zdrowia i sylwetki, dlatego zachęcam do picia wody”* – zachęca **dr Agnieszka Jarosz** z IŻŻ.

Gdy nam wody zabraknie...

Jeśli nie dostarczamy organizmowi odpowiedniej ilości wody, następuje proces odwodnienia, który już na poziomie 2-3% masy ciała jest odczuwalny dla naszego ustroju. Jest to szczególnie niebezpieczne u małych dzieci, osób starszych, u chorych na cukrzycę i kamicę nerkową.

Objawy odwodnienia:

- bóle i zawroty głowy
- obniża się wydolność fizyczna
- problemy z koncentracją
- zaburzenia mowy
- zaburzenia elektrolitowe, które mogą prowadzić do zaburzeń pracy serca
- zmiany ciśnienia krwi
- zaparcia
- suchość śluzówek i zaburzenia wydzielania śliny
- zmniejszenie wydalania moczu, a z nim produktów przemiany materii, co prowadzi do zatrucia organizmu (działanie mocznika i kreatyniny)
- zaburzenie, a nawet zatrzymanie pracy nerek, szybkie zatrucie organizmu produktami przemiany materii (przy bardzo dużym odwodnieniu)
- zatrzymanie pracy gruczołów potowych i przegrzanie organizmu

Woda źródło zdrowia, czyli tajemnice wody zamkniętej w butelce:

Naturalne wody mineralne i źródlane pochodzą z zasobów podziemnych, cechuje je pierwotna czystość pod względem chemicznym oraz mikrobiologicznym.

Mineralizacja wody:

- niskozmineralizowana o ogólnej zawartości soli mineralnych do 500 mg/l
- średniozmineralizowana - zawartość soli mineralnych od 500 do 1500 mg/l
- wysokozmineralizowana - zawartość soli mineralnych powyżej 1500 mg/l.

Główne składniki wody naturalnego pochodzenia to:

- magnez (Mg)
- wapń (Ca)
- wodorowęglany (HCO_3)
- chlorki (Cl)
- sód (Na)
- siarczany (SO_3)
- fluorki (F)
- jodki (J)
- żelazo (Fe)
- dwutlenek węgla (CO_2).

Warto dobrać **odpowiednią wodę dla swoich potrzeb zdrowotnych** – np. osoby chore na nadciśnienie tętnicze powinny unikać wody o wysokiej zawartości sodu, za to dobre są dla nich wody o wyższym stężeniu magnezu.

Z kolei dla kobiet w ciąży i niemowląt najlepsze są wody źródlane. Pamiętajmy, że kaszek i mleka dla niemowląt nie należy rozpuszczać w wodach wysoko zmineralizowanych, ponieważ ich skład będzie zaburzał bilans pierwiastków zawartych w produktach dla najmłodszych.

Natomiast osoby cierpiące na kamice nerkową powinny unikać wody o wysokiej zawartości wapnia, podczas gdy chorzy na osteoporozę powinni szukać wody o jak najwyższym stężeniu tego pierwiastka.

Osoby, których praca wiąże się z przebywaniem w wysokich temperaturach lub z dużym wysiłkiem fizycznym, szybciej tracą sód i potas, warto uzupełniać te niedobory wodą o wysokiej zawartości tych pierwiastków.

Na początku było źródło...

Wody mineralne i źródlane pochodzą z „naturalnego źródła” czyli zasobów podziemnych. Mogą być z nich wydobywane samoczynnym, naturalnym wypływem lub otworami wierconymi. Dla celów produkcyjnych wykonuje się niekiedy głębokie odwierty, by czerpać wodę z głębszych warstw wodonośnych. Woda może być rozlewana do butelek tylko pod warunkiem, że jest odpowiedniej jakości, co jest potwierdzane badaniami kontrolnymi oraz szczegółową oceną jakości wody i warunków geologicznych.

„Także proces wydobycia wody i jej rozlewanie musi odbywać się w odpowiednich warunkach, które zabezpieczają wodę przed kontaktem z zewnętrznym zanieczyszczeniem i umożliwiają zachowanie pierwotnej czystości oraz naturalnego składu mineralnego i naturalnych właściwości każdej wody. Także opakowania powinny gwarantować pełne bezpieczeństwo zdrowotne konsumenta” – podkreśla **dr Teresa Latour** z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego Państwowego Zakładu Higieny

„Naturalne wody butelkowane nie podlegają procesom uzdatniania. Wymóg ten potwierdzają obowiązujące przepisy oraz wszystkie instytucje powołane w Polsce do kontroli stanu sanitarnego i dobrych praktyk produkcyjnych” – dodaje **dr Mieczysław Kucharski** z Krajowej Izby Gospodarczej „Przemysł Rozlewniczy.

Więcej informacji na temat korzyści dla zdrowia wynikających z picia wody butelkowanej na stronie Kampanii **www.wodazezrodla.pl**

Krajowa Izba Gospodarcza „Przemysł Rozlewniczy”

Krajowa Izba Gospodarcza obchodzi w tym roku swój jubileusz – 10- lecie istnienia, zrzesza 80 członków. Jest organizacją samorządową działającą od 2000r w oparciu o ustawę o izbach gospodarczych. KIG „Przemysł Rozlewniczy” zrzesza producentów naturalnych wód mineralnych, źródlanych i napojów bezalkoholowych oraz firmy obsługujące tę branżę jak producenci, maszyn, urządzeń, opakowań, dodatków do napojów.

Cele i zadania Izby:

1. integrowanie środowiska przemysłu rozlewniczego, popieranie rozwoju produkcji i usług związanych z tym przemysłem
2. oddziaływanie na poprawę jakości wód butelkowanych i napojów bezalkoholowych
3. reprezentowanie interesów członków wobec organów administracji rządowej i samorządowej oraz innych podmiotów gospodarczych
4. opiniowanie przepisów prawnych dotyczących przemysłu rozlewniczego i wpływanie na ich zmiany
5. promocja dobrych wód mineralnych i źródlanych oraz napojów poprzez uświadomienie społeczeństwa w tym zakresie

Ponadto Izba prowadzi działalność szkoleniową i wydawniczą, współpracuje z organizacjami zagranicznymi, jednostkami naukowymi i innymi organizacjami samorządu gospodarczego.

Kontakt: KIG „PR” Iwona Peret, tel. 22 622-40-97, email: biuro@kigpr.pl, ul. Żurawia 32/34, 00 - 515 Warszawa