



# Ochucené nápoje a voda pro pitný režim

**V seriálu o kvalitě vody jsme se jednak zaobírali otázkami k zamyšlení a jednak jsme definovali věcné faktory. Jak má ale v době všudypřítomného marketingu běžný člověk poznat vodu opravdu kvalitní? Jak poznat, kdy je kvalita vody dobrá, a kdy bychom měli být spíše na pozoru? Existují vůbec nějaké „babské rady“, které nám pomohou orientovat se v kvalitě pitné vody?**



## OCHUCENÉ NÁPOJE

Často slycháváme, že pokud se chceme osvěžit, napijeme se „správného“ nápoje. Takové dobře vychlazené pivečko s bohatou pěnou a znamenitou jiskrou je určitě nápoj vhodný k pozření; milovníci sladkého podobně ocení například studenou limonádu kolového typu. Co do pitného režimu a co do hydratace organismu jsou však tyto nápoje brány jako pochutiny, tedy jako „něco dobrého“ v kapalném stavu.

### Alkohol, cukr, teplota

Řada lidí tvrdí, že když pijí pivo, jakýsi „iontový nápoj“ s vitamíny a stopovými prv-

ky, nemusí už konzumovat vodu — vždyť v pivu je jí přece dost a dost a kromě toho je opravdu dobře převařená! Podobné je to u maminek, které svým ratolestem kupují různé slazené nápoje.

Málokdo si však uvědomuje, že konzumace „nápojových pochutin“ má dehydrující efekt. U piva to způsobuje alkohol, který „vysušuje“ naše těla, u sladkých nápojů cukr, který ke svému metabolismu odčerpává z buněk potřebné množství tekutin. V rámci mýtu, že pivo je tekutý chléb, je nutné si uvědomit, že tento nápoj sám o sobě nemůže plnit funkci kvalitní vody: jen ona může organismu dát potřebnou hydrataci.

Dalším mýtem je teplota nápoje. Říká se, že pokud se chci osvěžit, není nic lepšího než dobře vychlazený nápoj. Pijeme-li pivo či slazený nápoj, řídíme se gastronomickými pravidly, která nám radí tyto pochutiny servírovat s teplotou kolem 8 °C. Tělesná teplota člověka je ale necelých 37 °C, a tak je „fabrika“ našeho organismu optimalizovaná pro práci v těchto teplotách. Když zkonzumujeme kapalinu s výrazně nižší či vyšší teplotou, aby tělo svůj výkon optimalizovalo, musí rozdíl teplot vyrovnat. K tomu potřebuje energii, jejíž ztráta může organismus oslabit. Jako když do rozehráté sklenice nalijete studenou vodu — rozdíl teplot může způsobit prasknutí skla.

Pro opravdovou hydrataci se doporučuje voda spíše vlažná. Pocit osvěžení je sice slabší, než když do sebe nalijete ledovou kolu, nastává však to pravé oživení s vyrovnáním tekutin v těle.

## VODA VHODNÁ K PITÍ

Kohoutkové vody pocházejí z různých zdrojů, povrchových i podzemních. Obecně lze říci, že podzemní vody jsou kvalitnější, záleží ovšem na dispozicích konkrétní lokality a na půdní kontaminaci. Když vám z kohoutku teče voda, kterou vodárna



primárně odebírá z podzemních zdrojů, jste na tom o poznání lépe než ten, jemuž v trubkách koluje voda ze zdroje povrchového.

Pokud žijete někde v pohorské vesničce a z vodovodu nám teče voda vyvěrající v horském lese, asi bych neměl obavu se této vody napít. Pokud však žijete v aglomeraci situované na dolním toku řeky, je pravděpodobné, že zdroj povrchové vody bude i vícekrát recyklován z měst a vesniček ležících proti proudu řeky a že fosfátů, léčiv či mikroplastů bude v této vodě mnohem víc než v oné vesničce na úbočí hor. Na kvalitě vody se podepisuje také samotná distribuční síť.

O rozdělení, kvalitě a obalových materiálech balené vody jsme se zmínili v minulém díle našeho seriálu.

### Zakladní východiska pro volbu vody

- **KVALITNÍ ZDROJ** — podzemní voda z horského prostředí, ideálně se skalním filtračním územím. Doba přirozené půdní filtrace minimálně desetiletí (tzv. desetileté vody). Staleté a tisícileté vody jsou pak opravdový luxus.
- **KVALITNÍ DISTRIBUCE** — pokud jde o kohoutkovou vodu, ideálně v měděném potrubí s prvky stříbra. Balená voda jen ve skle, ideálně ve větších objemech (pět a více litrů v jednom balení) — čím větší objem, tím déle si voda uchová své přirozené vlastnosti.
- **ČERSTVOST** — voda je „životodárná tekutina“, které je vlastní pohyb (např. tekoucí řeka). Pokud vodu stočíme do láhve, „zastaví se“ a postupně ztrácí své přirozené vlastnosti. Doporučuje se pít vodu zcela čerstvou — kohoutkovou do 24 hodin, balenou maximálně 30 dnů po stočení.



### „Babské rady“

Pokud voda nijak nevoní ani nepáchne a na jazyku necítíte náznaky chuti ani pachuti, jde s největší pravděpodobností o vodu „pitelnou“; když ale cítíte, byť jemným náznakem, vůně či pachy, případně dokážete na jazyku rozpoznat chuť/pachuť, jde s největší pravděpodobností o vodu „nepitelnou“. Výjimku tvoří vody minerální, které však nejsou určeny k pitnému režimu.

Kvalitní vodu lze také indikovat podle toho, jak dobře se pije: Voda, jež dobře klouže do krku, bude určitě kvalitnější než ta, která se v krku „šprajcuje“.

To jen na okraj a bez hlubších vědeckých průzkumů.

Kvalitu vody lze ovšem opravdu poznat jen důkladnými mikrobiologickými a chemickými rozbory s identifikací těžkých

látek. Člověk se v rámci svých smyslů dokáže pouze orientovat v základu. Zapojení případných zkušeností a „šestého smyslu“ může být dobrým vodítkem i cestou k poznání kvalitní vody.

Lidem a vodě zdar!

(Pokračování příště)

Ilustrační foto: pixabay

### Kontakt



**Schaumannovka**

Schaumannovka, H<sub>2</sub>O z Jeseníků!  
Schaumannův Dvůr, s. r. o.  
793 23 Karlovice 231  
E-mail: h2o@schaumannovka.cz  
www.schaumannovka.cz

