<http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=4415:uvz-sr-zakladom-pitneho-reimu-maju-by-nizko-mineralizovane-vody&catid=56:tlaove-spravy&Itemid=62>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ÚVZ SR: Základom pitného režimu majú byť nízko mineralizované vody  | Tlačiť | E-mail |

|  |
| --- |
| [Tlačové správy](http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=category&id=56:tlaove-spravy&layout=blog&Itemid=62)  |
| Štvrtok, 13 August 2020 13:35  |
| **mineralka2Súčasťou pitného režimu majú byť okrem pitnej vody aj prírodné minerálne vody. Viete ktorá je najvhodnejšia pre vás? Pred kúpou si pozorne prečítajte jej zloženie.**Prírodná minerálna voda je podľa zákona č. 538/2005 Z. z. o prírodných liečivých vodách, prírodných liečebných kúpeľoch, kúpeľných miestach a prírodných minerálnych vodách a o zmene a doplnení niektorých zákonov mikrobiologicky bezchybná podzemná voda vyvierajúca na zemský povrch z jednej alebo viacerých prirodzených alebo umelých výstupných ciest, spĺňa kvalitatívne požiadavky podľa osobitného predpisu a bola uznaná podľa tohto zákona.Od pitnej vody sa prírodná minerálna voda odlišuje charakteristickým pôvodným obsahom minerálov, stopových prvkov alebo ich častí, ako aj fyziologickým účinkom a jej pôvodným stavom.**Pite počas celého dňa**Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je individuálne, závisí od viacerých vonkajších i vnútorných faktorov, napríklad od veku, od pohlavia, od telesnej hmotnosti, ale i od telesnej aktivity, od zloženia a množstva stravy, od teploty ovzdušia i zdravotného stavu. Dôležité je piť počas celého dňa, aby sa tekutiny do organizmu dostávali priebežne a v dostatočnom množstve.**!*****Deti do jedného roka potrebujú približne 1 - 1,5 litra tekutín denne, deti od desiatich rokov a dospelí 2 - 2,5 litra tekutín denne. Počas horúčav alebo pri veľkej fyzickej záťaži sa príjem tekutín môže zvýšiť.*****Každý potrebuje niečo iné**Balenúprírodnú minerálnu vodu môže na trh výrobca umiestňovať v pôvodnom stave, alebo po povolenej úprave – napríklad po filtrácii nestabilných zložiek, najmä zlúčenín železa a síry, alebo po čiastočnom či úplnom odstránení oxidu uhličitého. Úpravou sa však nesmú zmeniť fyzikálne vlastnosti a chemické zloženie v jej základných zložkách.Prírodné minerálne vody sa z hľadiska svojho pôvodu a množstva oxidu uhličitého delia a označujú na:* minerálne vody s prirodzeným obsahom prírodného oxidu uhličitého
* minerálne vody obohatené prírodným oxidom uhličitým
* minerálne vody sýtené
* minerálne vody s čiastočne odstráneným oxidom uhličitým

**!*****Vodu s obsahom oxidu uhličitého by nemali piť dojčatá, deti a osoby trpiace na kardiovaskulárne ochorenia, na gastritídu alebo na vredové ochorenie žalúdka, ani diabetici so sklonom k acidóze.***Podľa obsahu celkových rozpustených tuhých látok (RL) možno prírodné minerálne vody deliť na:* veľmi nízko mineralizované ( obsah RL do 50 mg/l)
* nízko mineralizované (obsah RL 50 - 500 mg/l)
* stredne mineralizované (obsah RL 500 – 1 500 mg/l)
* vysoko mineralizované (obsah RL 1 500 – 5 000 mg/l)
* veľmi vysoko mineralizované (obsah RL 5 000 – 15 000 mg/l)
* soľanky (obsah RL nad 15 000 mg/l)

**!*****Základ pitného režimu majú tvoriť vody s obsahom RL 200 – 500 mg/l, teda nízko mineralizované. Vody s obsahom RL nad 500 mg/l nepite trvalo a vo väčších množstvách. Vody s vysokou mineralizáciou a s vyšším obsahom sodíka nie sú vhodné pre osoby s kardiovaskulárnym ochorením, ani pre dojčatá či pri príprave ich stravy. Voda s obsahom fluoridov nad 1,5 mg/l nie je vhodná na pravidelnú konzumáciu pre dojčatá a pre deti do siedmich rokov.***Balenú prírodnú minerálnu vodu nenechávajte vystavenú na priamom slnečnom žiarení, skladujte ju v čistých, tmavých a v dobre vetraných priestoroch. Ak je dlho vystavená vysokým teplotám, môžu sa v nej premnožiť prirodzene prítomné mikroorganizmy. Otvorenú balenú vodu spotrebujte čo najskôr, alebo ju uchovávajte v chlade. V dennom pitnom režime striedajte minerálne vody s pramenitými vodami alebo s pitnou vodou.Odbor hygieny výživy, bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov a Referát komunikačný ÚVZ SR |