

Přečti si následující článek. Představ jeho obsah ostatním skupinám a posud' jeho důvěryhodnost. Zhodnot, které body desatera z Reklamní kampaně A a Reklamní kampaně B informace z článku potvrzují, a které vyvracejí.

## Minerálky jsou zdravé. Ale jen v malém množství.

Minerální vody jsou považovány za symbol zdraví. Není to tak dávno, co je bylo možné pít z elegantních malých džbánků jen na lázeňských kolonádách. Dnes si postavíte na stůl jedenapůllitrovou láhev a během dne vypijete klidně i dvě. Tři litry tekutin, to je přece to, co lékaři doporučují.

Jenže pozor. Lékaři také říkají, že minerálek by člověk neměl vypít více než půl až litr denně. A to jen těch, které neobsahují moc minerálů. Jinak hrozí, že se budou v těle (cévách, játrech, ledvinách) nebezpečně hromadit.

Minerálky však mají jednu nespornou výhodu: minerály rozpuštěné ve vodě jsou pro lidský organismus dobře vstřebatelné. To se naopak nedá s jistotou říci o různých preparátech s obsahem minerálů, které se prodávají jako doplňky stravy v lékárnách.

### Správné poměry

Nízký a navíc pro zdravý organismus výhodný obsah minerálů má v první řadě minerálka Korunní. Podobně je na tom podle testů Státního zdravotního ústavu Mattoni.

Rozhodování o tom, která minerálka je pro vás nejvhodnější, je ale hotová věda. Pokud se podíváte na složení minerálních vod, zjistíte, že každá z nich má jiné složení minerálů. Navíc je obsahují v různých poměrech.

Některé minerály je totiž nutné přijímat v určitém vzájemném poměru, který zaručuje jejich správné vstřebávání v lidském organismu. Jedná se například o kombinaci hořčíku s vápníkem, jejichž poměr by měl být 1:2 nebo sodíku s draslíkem (2 až 3:1).

### Čím minerálky nahradit?

Nejlepší jsou nápoje s minimálním množstvím minerálů – tedy obyčejná voda. A také ovocné čaje a ředěné stoprocentní ovocné šťávy. Tekutiny je možné získávat i z ovoce a zeleniny s vysokým obsahem vody (rajčata, okurky, meloun).

K doplňování tekutin není vhodná káva a všechny další nápoje s kofeinem, a samozřejmě také alkohol, protože organismus odvodňují. Slazené limonády a energetické nápoje odborníci nedoporučují, neboť až na výjimky mají vysoký obsah cukru. Kyselina fosforečná v kole ještě přispívá k odvádění vápníku z těla.

### Light není řešením

Chcete-li být opravdu ke svému zdraví co nejšetrnější, tak si rozhodně nekupujte slazené minerálky obsahující zbytečné kalorie. Řešením nejsou ani druhy light s různými příchutěmi. Zjednodušeně řečeno, obsahují plno "chemie". Tedy takzvaných éček – barviv, ochucovadel či umělých sladidel. Ta jsou sice v nápojích v množství, které by nemělo dospělému člověku uškodit, ale pro tělo je to zbytečná zátěž. Chcete-li zlepšit chuť vody či minerálky, vymačkejte si do ní citrón nebo pomeranč.

Pokud ochuceným minerálkám neodoláte, vybírejte aspoň ty nápoje, které obsahují pouze přírodní ochucovadla a barviva. Z cukrů je pro organismus výhodnější fruktóza nebo takzvaný invertovaný cukr – což je směs glukózy a fruktózy.

**Autor, název: lhned.cz: Minerálky jsou zdravé. Ale jen v malém množství (zkráceno).**

**Datum, zdroj: cit. 4. prosince 2009, server zdrava-vyziva.abecedazdravi.cz**