

Warszawa, 24 października 2016 roku

Wojciech Zep

Dietetyk Legii Warszawa i konsultant w zakresie żywienia i suplementacji PZPN, prowadzący szkolenia i warsztaty z zakresu żywienia i suplementacji sportowców, prowadzący blog www.zywieniemistrzow.pl

Woda i stan nawodnienia jest podstawą funkcjonowania każdej komórki naszego organizmu, każdy to wie, ale nie zawsze przestrzegamy zasady: „jesteś tym co jesz i pijesz”. Zapominamy o tej ważnej zasadzie i nie doceniamy jakości produktów, które budują nasz organizm i mają wpływ na jego funkcjonowanie. Składniki odżywcze które znajdują się w wodzie są w bardzo dużym stopniu wchłaniane z przewodu pokarmowego dlatego tym większe znaczenie ma wybór dobrej jakościowo wody, a zwłaszcza powinni o tym pamiętać sportowcy.

Zapoznając się z badaniami analizy składu chemicznego wody Jantar, zwracamy uwagę na jej chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowo-wapniowy charakter. Ta informacja jest szczególnie istotna dla sportowca, który na co dzień traci bardzo dużo elektrolitów wraz z potem, a taki skład chemiczny wody jest najlepszy żeby przywrócić bilans wodno-elektrolitowy w organizmie. Oczywiście wartości sodu czy chloru, które znajdują się w pocie są zdecydowanie wyższe, ale wśród innych wód na rynku, które znam, woda Jantar ma najlepszy skład, który sprzyja lepszemu nawodnieniu organizmu. Również należy zwrócić uwagę na bardzo niskie stężenia pierwiastków (metali ciężkich), których nie powinno być w wodzie, takich jak ołów, rtęć, arsen czy kadm, a przedostają się one do wód gruntowych w wyniku zanieczyszczeń. Nie każda woda ma tak czysty skład, a niektóre z bardziej popularnych wód, są wręcz na skraju maksymalnego dopuszczalnego poziomu! Poza tym mało wód które miałem okazję badać mają pH 7, natomiast woda Jantar ma pH 7,4, co również jest ważne w diecie sportowca. Wiele czynników sprawia, że woda Jantar jest bardzo dobrym wyborem dla sportowców lub osób aktywnych fizycznie, ale najważniejszy to jej pozytywny wpływ na zdrowie i wyniki sportowe!


Wojciech Zep