KLINIKA CHORÓB WEWNĘTRZNYCH,
ENDOKRYNOLOGII i DIABETOLOGII CSK MSWiA
ul.Wołoska 137 02-507 Warszawa
email: endokrynologia@cskmswia.pl tel. +48-22-5081405 fax. +48-22-5081400
Kierownik Kliniki: Prof. dr hab.n.med.E.Franek

Warszawa, 12.01.2018

Opinia na temat wody średniozmineralizowanej Jantar

Jantar woda niegazowana oraz delikatnie gazowana została przekazana Klinice Chorób Wewnętrznych, Endokrynologii i Diabetologii CSK MSWiA wraz z aktualnymi badaniami wykonanymi przez Laboratorium Hydrogeotechniczne Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, jako dar od firmy Jantar Wody Mineralne w Kołobrzegu. Wodę pili pracownicy Kliniki (lekarze i pielęgniarki) oraz ich rodziny.

Choć wydawać by się mogło, że każda woda smakuje tak samo, nie jest to prawda. Różne gatunki wody mają odmienne charaktery, różną zawartość składników mineralnych, różną twardość i pH, w związku z tym ich smak też może być różny. Woda Jantar jest wodą średniozmineralizowaną, o charakterze chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowo-wapniowym. Skład ten zapewnia jej swoisty, interesujący smak, odbiegający od smaku wód sprzedawanych masowo w supermarketach, a porównywalny raczej do smaku innych wód leczniczych pochodzących z uzdrowisk górskich zlokalizowanych na południu Polski. Wszyscy uprzednio testujący wodę podkreślali jej walory smakowe.

Klinika, którą kieruję zajmuje się leczeniem cukrzycy – jednej z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych. Przyczyną chorób cywilizacyjnych jest przede wszystkim niewłaściwy styl życia i odżywania się. Tym samym, skutecznym sposobem na walkę z tego typu chorobami jest odpowiednia dieta, której nieodłącznym składnikiem jest najwyższej jakości woda. Właściwe nawodnienie jest jednym z podstawowych elementów diety redukcyjnej zalecanej osobom z nadwagą i otyłością.

Woda Jantar ma wystarczającą zawartość sodu (135 mg/dm^3), który wpływa na pewno na jej smak. Jednak poza walorami smakowymi sód jest pierwiastkiem niezbędnym do życia. Przede wszystkim reguluje on gospodarkę wodną organizmu oraz odgrywa istotną rolę w utrzymaniu odpowiedniej pobudliwości komórek nerwowych i mięśniowych. Większa zawartość sodu w wodzie pitnej może być korzystna dla osób wykonujących wysiłki fizyczne (w czasie wysiłku fizycznego organizm traci nie tylko wodę, ale również elektrolity, w tym sód), a codzienny wysiłek fizyczny stanowi jedno z podstawowych zaleceń dla pacjentów z cukrzycą typu 2. Równocześnie zawartość sodu jest na tyle mała, że picie wody Jantar nie może powodować przekraczania zalecanych norm dziennej podaży sodu.