ESTUDIO

LAS PERSONAS OBTIENEN MINERALES A TRAVÉS DE ALIMENTOS SÓLIDOS, ¡NO A TRAVÉS DE AGUA MINERAL! Para investigar la importancia del agua potable como fuente de minerales, el Prof. Dr. H. Heseker realizó en el marco de un llamado ...

LAS PERSONAS OBTIENEN MINERALES A TRAVÉS DE ALIMENTOS SÓLIDOS, ¡NO A TRAVÉS DE AGUA MINERAL!

Para investigar la importancia del agua potable como fuente de minerales, el Prof. Dr. H. Heseker examinó en el marco de un llamado estudio de consumo 216 aguas potables alemanas y 234 aguas minerales en cuanto a su contenido de calcio, magnesio y sodio. Aquí están los resultados en detalle:

CALCIO: El contenido de calcio del agua mineral es en promedio de 117,0 miligramos por litro. La biodisponibilidad del calcio del agua potable es en promedio del 35 %. Esto significa que para cubrir la necesidad diaria de calcio de 1.000 miligramos por día, una persona tendría que beber al menos 8,5 litros de agua mineral, teóricamente. Si también se cuenta la biodisponibilidad, la cantidad requerida de bebida es incluso superior a 20 litros. Para comparar: dos rebanadas de queso Emmental (=100g) ya cubren la necesidad diaria de calcio de un adulto.

MAGNESIO: La situación es similar con el magnesio. Para cubrir la necesidad diaria de magnesio de 400 miligramos a través del agua, una persona tendría que beber entre 10 y 19 litros de agua mineral, ya que el agua mineral contiene en promedio solo 40 miligramos de magnesio por litro.

"El contenido de minerales en el agua mineral, por lo tanto, no tiene ninguna importancia para el equilibrio mineral necesario de las personas", según el hallazgo del estudio.

El agua mineral embotellada sigue siendo la bebida favorita de los alemanes, porque muchos tienen la idea de que los minerales del agua mineral son especialmente "saludables". Para crear esta idea errónea en las mentes de los consumidores, la industria de bebidas paga millones en inscripciones de autobuses y tranvías, vallas publicitarias, publicidad de radio, periódicos, televisión y mucho más. El riego intensivo de los departamentos de marketing de la industria tiene efecto: ¡los consumidores pagan aproximadamente 21 mil millones de euros

al año por las bebidas envasadas de la industria!

Quien, por el contrario, quiera encontrar un estudio como el del equipo científico del Prof. Heseker de Paderborn, ya debe haber enterado de su existencia de alguna manera y preferiblemente conocer el título exacto, de lo contrario es muy difícil de encontrar. El hecho de que alguien imprima el "contenido valioso" de minerales en sus botellas de agua en autobuses, en el mejor de los casos puede mejorar el valor de resistencia aerodinámica del autobús, pero no la capacidad del cuerpo humano para absorber minerales del agua mineral.

Los hallazgos científicos y declaraciones como los del estudio del Prof. Dr. Heseker son más bien dañinos para los negocios desde el punto de vista de la industria. Él y su equipo dicen muy claramente: "¡La fuente de minerales más importante con diferencia en la alimentación humana son los alimentos sólidos!"

It's good.
to be truu.