ESTUDIO

LOS MINERALES LOS OBTIENE EL SER HUMANO 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 ...

¡LOS MINERALES LOS OBTIENE EL SER HUMANO 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 estudio de consumo el análisis de 216 aguas potables alemanas federales y 234 aguas minerales según 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 se cuenta también 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: De manera similar se presentan las circunstancias con el magnesio. Para cubrir la necesidad diaria de magnesio de 400 miligramos a través del agua, una persona tendría que beber de 10 a 19 litros de agua mineral, ya que el agua mineral contiene en promedio solo 40 miligramos de magnesio por litro.

"Por lo tanto, el contenido de minerales en el agua mineral no tiene absolutamente ninguna importancia para el balance mineral necesario de los seres humanos", así es la conclusión del estudio.

A pesar de ello, el agua mineral embotellada es la bebida favorita de los alemanes, ya que 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 en autobuses y tranvías, vallas publicitarias, publicidad en radio, periódicos, televisión y mucho más. El intenso bombardeo de marketing de los

departamentos 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 quisiera encontrar un estudio como el del equipo científico del Prof. Heseker de Paderborn, ya debería haber oído hablar de su existencia desde algún lugar y preferiblemente conocer el título exacto, de lo contrario es muy difícil encontrarlo. 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 perjudiciales para los negocios desde la perspectiva de la industria. Él y su equipo dicen muy claramente: "¡Con diferencia, la fuente más importante de minerales en la alimentación del ser humano son los alimentos sólidos!"

It's good.
to be truu.