ÉTUDE

L'HOMME OBTIENT LES MINÉRAUX PAR L'ALIMENTATION SOLIDE, PAS PAR L'EAU MINÉRALE ! Afin d'examiner l'importance de l'eau potable comme source de minéraux, le Prof. Dr. H. Heseker a mené dans le cadre d'une étude dite ...

L'HOMME OBTIENT LES MINÉRAUX PAR L'ALIMENTATION SOLIDE, PAS PAR L'EAU MINÉRALE !

Afin d'examiner l'importance de l'eau potable comme source de minéraux, le Prof. Dr. H. Heseker a examiné, dans le cadre d'une étude dite de consommation, 216 eaux potables allemandes et 234 eaux minérales quant à leur teneur en calcium, magnésium et sodium. Voici les résultats en détail :

CALCIUM : La teneur en calcium de l'eau minérale est en moyenne de 117,0 milligrammes par litre. La biodisponibilité du calcium de l'eau potable est en moyenne de 35 %. Cela signifie que pour couvrir les besoins quotidiens en calcium de 1 000 milligrammes par jour, une personne devrait boire au moins 8,5 litres d'eau minérale - théoriquement. Si l'on tient compte de la biodisponibilité, la quantité d'eau à boire requise est même supérieure à 20 litres. À titre de comparaison : deux tranches d'Emmental (= 100 g) couvrent déjà les besoins quotidiens en calcium d'un adulte.

MAGNÉSIUM : La situation est similaire pour le magnésium. Pour couvrir les besoins quotidiens en magnésium de 400 milligrammes par l'eau, une personne devrait boire 10 à 19 litres d'eau minérale, car l'eau minérale ne contient en moyenne que 40 milligrammes de magnésium par litre.

« La teneur en minéraux de l'eau minérale n'a donc aucune importance pour l'équilibre minéral nécessaire de l'homme », telle est la conclusion de l'étude.

L'eau minérale en bouteille reste néanmoins la boisson préférée des Allemands, car beaucoup ont l'idée que les minéraux de l'eau minérale sont particulièrement « sains ». Pour créer cette fausse idée dans l'esprit des consommateurs, l'industrie des boissons dépense des millions en inscriptions sur les bus et tramways, panneaux d'affichage, publicité à la radio, dans les journaux, à la télévision et bien d'autres choses encore. L'arrosage intensif des départements de marketing de l'industrie a un effet : les consommateurs paient environ 21 milliards d'euros

par an pour les boissons emballées de l'industrie !

Celui qui veut trouver une étude comme celle de l'équipe de scientifiques du Prof. Heseker de Paderborn doit déjà avoir entendu parler de son existence d'une manière ou d'une autre, et de préférence connaître le titre exact, sinon elle est très difficile à trouver. Le fait que quelqu'un imprime la « teneur précieuse » en minéraux de ses bouteilles d'eau sur des bus ne peut tout au mieux que améliorer la traînée aérodynamique du bus, mais pas la capacité du corps humain à absorber les minéraux de l'eau minérale.

Les conclusions scientifiques et les déclarations comme celles de l'étude du Prof. Dr. Heseker sont plutôt dommageables pour les affaires du point de vue de l'industrie. Lui et son équipe déclarent très clairement : « De loin, la source la plus importante de minéraux dans l'alimentation humaine est constituée par les aliments solides ! »

It's good.
to be truu.