ESTUDO

O SER HUMANO OBTÉM MINERAIS ATRAVÉS DE ALIMENTOS SÓLIDOS, NÃO ATRAVÉS DE ÁGUA MINERAL! Para investigar a importância da água potável como fonte de minerais, o Prof. Dr. H. Heseker realizou, no âmbito de um chamado ...

O SER HUMANO OBTÉM MINERAIS ATRAVÉS DE ALIMENTOS SÓLIDOS, NÃO ATRAVÉS DE ÁGUA MINERAL!

Para investigar a importância da água potável como fonte de minerais, o Prof. Dr. H. Heseker, no âmbito de um chamado estudo de consumo, examinou 216 águas potáveis alemãs federais e 234 águas minerais quanto ao seu teor de cálcio, magnésio e sódio. Aqui estão os resultados em detalhes:

CÁLCIO: O teor de cálcio da água mineral é em média de 117,0 miligramas por litro. A biodisponibilidade do cálcio da água potável é em média de 35%. Isso significa que, para cobrir a necessidade diária de cálcio de 1.000 miligramas por dia, uma pessoa teria que beber pelo menos 8,5 litros de água mineral - teoricamente. Se levarmos em conta ainda a biodisponibilidade, a quantidade de ingestão necessária é ainda superior a 20 litros. Para comparação: duas fatias de Emmentaler (=100g) já cobrem a necessidade diária de cálcio de um adulto.

MAGNÉSIO: A situação é semelhante com o magnésio. Para cobrir a necessidade diária de magnésio de 400 miligramas através da água, uma pessoa teria que beber 10 a 19 litros de água mineral, já que a água mineral contém em média apenas 40 miligramas de magnésio por litro.

"O teor de minerais em água mineral portanto não tem nenhuma importância para o equilíbrio mineral necessário dos seres humanos", assim é a conclusão do estudo.

A água mineral engarrafada continua sendo a bebida favorita dos alemães, porque muitos têm a ideia de que os minerais da água mineral são particularmente "saudáveis". Para criar essa ideia errônea nas mentes dos consumidores, a indústria de bebidas paga milhões em inscrições de ônibus e bondes, outdoors, publicidade em rádio, jornais, TV e muito mais. A intensa campanha dos departamentos de marketing da indústria mostra efeito: os consumidores pagam aproximadamente 21 bilhões de euros por ano por bebidas

engarrafadas da indústria!

Quem quiser encontrar um estudo como o da equipe científica do Prof. Heseker de Paderborn precisa já ter ouvido falar da sua existência de algum lugar e, preferencialmente, do título exato, caso contrário será muito difícil encontrá-lo. O fato de alguém imprimir o "conteúdo valioso" de minerais em suas garrafas de água em ônibus pode, na melhor das hipóteses, melhorar o valor de resistência do ar do ônibus, mas não a capacidade do corpo humano de absorver minerais da água mineral.

Descobertas científicas e afirmações como as do estudo do Prof. Dr. Heseker são, do ponto de vista da indústria, prejudiciais aos negócios. Ele e sua equipe dizem muito claramente: "A fonte de minerais de longe mais importante na alimentação do ser humano são os alimentos sólidos!"

It's good.
to be truu.