ARAŞTIRMA

İNSAN MİNERAL MADDELERİ KATI GIDA ARACILIĞIYLA ALIR, MİNERAL SUYUNDAN DEĞIL! İçme suyunun mineral madde kaynağı olarak önemini araştırmak için, Prof. Dr. H. Heseker tarafından sözde bir...

İNSAN MİNERAL MADDELERİ KATI GIDA ARACILIĞIYLA ALIR, MİNERAL SUYUNDAN DEĞIL!

İçme suyunun mineral madde kaynağı olarak önemini araştırmak için, Prof. Dr. H. Heseker tarafından sözde bir tüketim çalışması kapsamında 216 Federal Alman içme suyu ve 234 mineral su, kalsiyum, magnezyum ve sodyum içeriği açısından incelenmiştir. İşte ayrıntılı sonuçlar:

KALSİYUM: Mineral suyunun kalsiyum içeriği ortalama olarak litre başına 117,0 miligram ile birlikte kalır. İçme suyundan kalsiyumun biyoyararlanabilirliği ortalama %35'tir. Bu, günlük kalsiyum ihtiyacının 1.000 miligram olarak karşılanması için bir insanın en az 8,5 litre mineral su içmesi gerektiği anlamına gelir - teorik olarak. Biyoyararlanabilirliği de hesaba katarsanız, gerekli içme miktarı 20 litreden fazla hale gelir. Karşılaştırma için: İki dilim Emmental peyniri (=100g) bile bir yetişkinin günlük kalsiyum ihtiyacını karşılamaktadır.

MAGNEZYUM: Magnezyum ile durum benzerdir. Magnezyumun günlük ihtiyacını olan 400 miligram miktarını su aracılığıyla karşılamak için, insan günde 10 ila 19 litre mineral su içmek zorunda kalırdı, çünkü mineral su ortalama olarak litre başına sadece 40 miligram magnezyum içerir.

"Mineral suyundaki mineral madde içeriği bu nedenle insanların gerekli mineral madde dengesinin sağlanması açısından hiçbir öneme sahip değildir", çalışmanın bulgusu budur.

Şişeden alınan mineral su yine de Almanların en sevdiği içecidir, çünkü birçok kişi mineral suyundaki minerallerin özellikle "sağlıklı" olduğu düşüncesine sahiptir. Tüketicilerin kafasında bu yanlış fikri oluşturmak için, içecek endüstrisi otobüs ve tramvay yazıları, reklam panoları, radyo, gazete, televizyon reklamları ve çok daha fazlası için milyonlar harcamaktadır. Endüstrinin pazarlama departmanlarının yoğun bombardımanı etkili olmaktadır: Tüketiciler endüstrinin paketli içecekleri için yılda yaklaşık 21 milyar Euro ödemektedir!

Öte yandan, Paderborn'dan Prof. Heseker'in bilim insanları ekibinin yaptığı çalışma gibi bir

araştırma bulmak isteyen kişi, bunun varlığından bir şekilde haberdar olmuş olması gerekir ve mümkünse tam başlığı bilmesi gerekir, aksi takdirde bulmak çok zordur. Birinin su şişelerinde minerallerin "değerli içeriğini" otobüslere yazdırması gerçeği, en iyi ihtimalle otobüsün hava direncini iyileştirebilir, ancak insan vücudunun mineral suyundan mineralleri alma yeteneğini iyileştiremez.

Prof. Dr. Heseker'in çalışmasından gelen gibi bilimsel bulgular ve ifadeler, endüstri açısından daha çok işletmeye zarar veren niteliktedir. O ve ekibi açıkça şöyle diyor: "İnsan beslenimiminde açık ara en önemli mineral madde kaynağı katı gıdalarıdır!"

It's good.
to be truu.