Част 1

Част 2/2: Кога минералите във водата наистина помагат При силни натоварвания (спорт, сауна, жега, диария, пост) твоето тяло губи електролити като натрий, калий, магнезий. Руски ...

Част 2/2: Кога минералните вещества във водата наистина могат да помогнат

При силни натоварвания (спорт, сауна, жега, диария, пост) твоето тяло губи електролити като натрий, калий, магнезий.

Руски изследвания и студии от Чехия, Полша и Словакия показват, че се препоръчва TDS стойност от минимум 100 mg/l, за да се допринесе към снабдяването с минерални вещества при силна загуба на течност (например потене). Съответния текстов пасаж можеш да намериш на страница 50/51 (PDF-страница 58/59) под този източник.

Важно: Това препоръчване не е общо - а при повишена загуба на минерали.

Изследванията показват ясно: Човекът покрива своите нужди от минерали почти изцяло чрез твърда храна. Калий, магнезий, натрий & Ко. намираш главно в пресни зеленчуци, плодове, ядки, бобови растения и млечни продукти.

Пиена вода? Предоставя само минимални количества - често в неорганична форма, която тялото едва ли може да използва.

National Academies Press (USA): "Питейната вода допринася само в малка степен към дневното внасяне на калий." Източник

Федерален институт за оценка на риска BfR (DE): "Снабдяването на организма с минерали се осъществява главно чрез твърда храна." Източник

Долна линия: Минералите се ядат - не се пият.

Оставай ясен. Оставай снабден. Stay truu

* трябва да избягваш: *екстремно твърда питейна вода (TDS > 500 mg/l) според

изследванията може да увеличи екскрецията на калций в бъбреците с 50 % - и така натоварва бъбреците и благоприятства камъни в бъбреците. Източник * PET-бутилки с минерализирана вода - често замърсени с микропластик Източник

Обобщено:

* Ежедневие: -> Чистава вода с ниско TDS (напр. обратна осмоза, дестилирана, артезийска) = оптимално за хидратация. * Натоварване: -> Минерали целенасочено & допълнително, не непременно през самата вода.

За любознателни: измерете TDS сами (например с TDS-метър) или попитайте водоснабдителното предприятие.

Оставай ясен, оставай прозрачен, stay truu.

It's good.
to be truu.