Parte 1

Parte 2/2: Quando os minerais na água realmente ajudam Sob esforço intenso (esporte, sauna, calor, diarreia, jejum), seu corpo perde eletrólitos como sódio, potássio, magnésio. Pesquisa russa ...

Parte 2/2: Quando os minerais na água realmente podem ajudar

Sob esforço intenso (esporte, sauna, calor, diarreia, jejum), seu corpo perde eletrólitos como sódio, potássio, magnésio.

Pesquisas russas e estudos da República Tcheca, Polônia e Eslováquia indicam que um valor de TDS de pelo menos 100 mg/l é recomendado para em caso de perda significativa de líquidos (por exemplo, transpiração) contribuir para o fornecimento de minerais. Você encontrará a passagem relevante na página 50/51 (página PDF 58/59) nesta fonte.

Importante: Esta recomendação não se aplica de forma geral - mas sim quando há perda aumentada de minerais.

Estudos mostram claramente: O ser humano atende suas necessidades de minerais quase completamente através de alimentos sólidos. Potássio, magnésio, sódio & cia. você encontra principalmente em vegetais frescos, frutas, nozes, leguminosas e produtos lácteos.

Água potável? Fornece apenas quantidades mínimas - frequentemente em forma inorgânica, que o corpo mal consegue aproveitar.

National Academies Press (EUA): "A água potável contribui apenas em pequena medida para a ingestão diária de potássio." Fonte

Instituto Federal de Avaliação de Riscos BfR (DE): "O fornecimento de minerais ao corpo ocorre principalmente através de alimentos sólidos." Fonte

Resumo final: Minerais se comem - não se bebem.

Mantenha a clareza. Mantenha-se abastecido. Stay truu

*o que você deve evitar: *água potável extremamente dura (TDS > 500 mg/l) pode, segundo estudos, aumentar a excreção de cálcio nos rins em 50 % - sobrecarregando assim os rins e favorecendo cálculos renais. Fonte * Garrafas PET com água mineralizada - frequentemente contaminadas com microplástico Fonte

Resumindo:

* Dia a dia: -> Água pura com baixo TDS (p. ex. osmose reversa, destilada, artesiana) = ideal para hidratação. * Sob esforço: -> Minerais direcionados & complementares, não necessariamente através da própria água.

Para os curiosos: meça o TDS você mesmo (por exemplo, com um medidor de TDS) ou pergunte às companhias de água da cidade.

Mantenha a clareza, mantenha a fluidez, stay truu.

It's good.
to be truu.