

Voda je nejlepší nápoj



Voda existovala dřív než život. Život, lépe řečeno první jednoduché buňky, vznikly v mořích asi před třemi a půl miliardami let. Vývoj života probíhal sice od té doby směrem k vyšším formám, úloha vody se však nikdy nezměnila. **Voda je pro nás stále stejně důležitá a tvoří více než polovinu váhy našeho těla.**

K tomu, abychom se zbavili jedovatých látek, které se do těla dostaly, **potřebujeme přijmout zhruba dva a půl litru tekutin denně, a to i tehdy, když nepocítujeme žízeň.**

Voda z kohoutku

“Pijte vodu z kohoutku – je kvalitní,” radí lidem hygienici. **Voda tekoucí z vodovodu není nikterak horší než kupované vody** hlavně donedávna ani nikoho nenapadlo pít vodu jinou. Abychom doplnili tekutiny, můžeme proto klidně použít i vodu z kohoutku, pokud však byla **předem hygienicky testována**. Na různých místech naší republiky se nacházejí rozdílné pitné zdroje a voda tak může mít odlišné složení živin a kvalitu.

Bohužel určité nečistoty, které by nám mohly uškodit, pouhým čichem nerozpoznáme, a je proto nutné si při jakémkoli podezření nechat udělat rozbor. Někdy se však může stát, že ačkoliv jsou všechna zdravotní kritéria pro vodu z vodovodu splněna, od jejího pití mnohé odradí zakalená barva a někdy i mírný zápach. Na to je jednoduchá rada: pokud vodu necháme aspoň pět minut odtéci, oba tyto neduhy obvykle zmizí.

A co voda balená?

Balená voda v láhvi se rozděluje do několika kategorií. Rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi spočívají v odlišných požadavcích na zdroj, ve způsobu úpravy vody, v mikrobiologických, chemických a fyzikálních ukazatelích i v požadavcích na označování. Rozlišné jsou i povolené úpravy.

Přírodní minerální vody se smějí upravovat jen tak, aby se nezměnilo charakteristické složení vody, které jí dává specifické vlastnosti, naproti tomu úpravy pitné vody nejsou prakticky nijak omezeny.

Náš detailní **článek na téma balené vody** najdete [ZDE](#)