

Co to znaczy, że woda jest twarda?

Twardość to jedna z właściwości wody dostarczanej mieszkańcom. Oznacza to, że woda jest bogata w składniki mineralne, głównie wodorotlenki wapnia i magnezu. W Wieliczce mamy wodę twardą. Oznacza to, że posiada ona węglany wapnia (mg CaCO₃/l). Polska norma dla wody pitnej wynosi od 60 - 500 mg CaCO₃/l.

Czy wiesz, że:

- typową twardą wodą jest woda mineralna,
- przykładem miękkiej wody jest woda deszczowa lub z górskich potoków,
- minerały w wodzie podczas gotowania wytrącają się i tworzą tzw. kamień,
- picie wody z kranu nie powoduje powstania kamieni w nerkach, są one wynikiem słabego metabolizmu,
- picie wody z kranu pomaga dostarczać do organizmu minerały niezbędne do życia.

Wielicka woda zawiera:

WAPŃ

Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wapń bierze udział w budowaniu kości oraz zębów. Wpływa również na pracę mięśni i przesyłanie sygnałów nerwowych. Wpływa na koagulację krwi oraz reguluje pracę serca. Dzielne zapotrzebowanie wapnia w organizmie ludzkim jest dość wysokie i wynosi 1000 mg/dobę. Dużo osób cierpi na niedobór tego pierwiastka w organizmie, dlatego zalecane jest spożywanie wapnia w mleku i wodzie mineralnej. My polecamy picie wielickiej wody z kranu.

MAGNEZ

Podobnie jak wapń magnez jest pierwiastkiem życia. Działa antystresowo i przeciwzapalnie. Wzmacnia też układ sercowo - naczyniowy oraz pozytywnie wpływa na proces krzepnięcia krwi. Ciekawe jest również to, że obniża poziom cholesterolu. Dzielne zapotrzebowanie dla dorosłego człowieka wynosi 280 - 350 mg/dobę. Zalecane jest spożywanie jabłek, orzechów, białej fasoli oraz kaszy gryczanej. My zalecamy picie wielickiej kranówki.

SÓD

Sód jest elektrolitem, który m.in. pomaga utrzymać prawidłowe pH organizmu oraz właściwą gospodarkę wodną organizmu. Wpływa na układ nerwowy i mięśniowy. Niedobór sodu może powodować odwodnienie, obniżenie ciśnienia krwi, utratę apetytu, problemy z pamięcią oraz bóle głowy. Sód możemy dostarczyć w postaci soli kuchennej, my jednak proponujemy napić się wielickiej kranówki.

MANGAN

Mangan bierze udział w budowie enzymów metabolizujących glukozę i kwasy tłuszczowe, jest elementem strukturalnym kości i skóry. Jest ważny w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

CHLORKI

Razem z sodem (Na⁺) jest składnikiem halitu (NaCl). Cl – utrzymuje prawidłowe ciśnienie osmotyczne w komórkach. Jako składnik kwasów trawiennych w żołądku odgrywa istotną rolę w procesach trawiennych.