

Ludzi rujnuje nie piwo, ale woda w plastikowych butelkach

7 listopada 2013



W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono zakrojoną na szeroką skalę kampanię, zachęcającą ludzi do picia wody. Wspiera ją Pierwsza Dama Michelle Obama, podaje „Fobos”.

Woda jest jedną z tych rzeczy, które naszym zdaniem, poprawia zdrowie i nasze bezpieczeństwo. Każdego roku na całym świecie ze względu na problemy związane z jakością wody umiera ponad 3,4 miliona ludzi. Spójrzmy na to, co może sprawić, że zwykła woda może być niebezpieczna dla naszego zdrowia? Po pierwsze jej pakowanie.

Bisfenol A, która jest integralną częścią opakowania z tworzywa sztucznego, nie może być poddawany działaniu słońca. Eksponowanie pojemnika na świetle słonecznym może powodować przenoszenie tej substancji wraz z zawartością pojemnika. Na początku ten związek z grupy fenoli jest bezpieczny, ale z

czasem tworzy warunki, w których dobrze czują się niebezpieczne bakterie.

Drugim czynnikiem są toksyczne dodatki. „Naturalna woda” w swojej strukturze może zawierać ich kilkanaście tj. środki zagęszczające, stabilizatory, słodzik, aromat... Po przeczytaniu etykiety, która zawiera wymienione składniki, należy odrzucić drinka. Lepiej kupić czystą wodę i wrzucić tam np. plasterek cytryny.

Trzeci czynnik ryzyka związany z wodą , to jej nadmiar. Dla tych, którzy wykorzystują nadmierną ilość wody, zakłócają w organizmie równowagę sodu. Hipernatremia może prowadzić do drgawek, a nawet śpiączki. Należy śledzić swoje potrzeby i nie pić więcej niż ciało może przyjąć.

Autor: tallinn

Zdjęcie: [Kris](#)

Źródło: [Zmiany na Ziemi](#)