WODA - NIEOCENIONA, A WCIĄŻ NIEDOCENIONA

Połowa Polaków ceni wodę za to, że skutecznie gasi pragnienie, ale większość z nas nie dostrzega innych, ważnych dla organizmu korzyści płynących z jej picia. Doceniamy wpływ wody na urodę, w tym nawilżenie skóry (24%) i poprawę metabolizmu (20%), ale zapominamy o jej oddziaływaniu na nasze samopoczucie - wynika z badań PBS zrealizowanych na zlecenie Stowarzyszenia „Woda w Domu i w Biurze".

Jakie zdaniem Polaków są największe korzyści z picia wody?

Jak pokazują wyniki badania PBS, połowa z nas zgodnie wymienia dwie zalety: nawadnianie organizmu i skuteczne gaszenie pragnienia. Dostrzegamy też wpływ wody na urodę - co czwarty badany wie, że woda usuwa toksyny z organizmu i nawilża skórę. Ponadto kobiety bardziej niż mężczyźni zwracają uwagę na zbawienny wpływ wody na wygląd - 17% Polek ceni ją za wspomaganie odchudzania, a niemal co czwarta zauważa, że jej picie poprawia metabolizm.

- Jest dużo prawdy w powiedzeniu: chcesz być piękny i młody, pij dużo wody. Woda ma korzystny wpływ na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Zwiększenie jej spożycia zwiększa utratę tłuszczowej masy ciała u dorosłych. Ponadto w przeciwieństwie do np. soków, woda nie ma kalorii i cukru, dzięki czemu nie pobudza, tak jak inne napoje, apetytu na słodkie, bogate w węglowodany, produkty spożywcze. Woda ma również bardzo korzystny wpływ na skórę, co jest ważne szczególnie dla kobiet - wpływa na poziom jej nawilżenia, dzięki czemu skóra dłużej pozostaje jędrna i elastyczna - wyjaśnia dr inż. Katarzyna Okręglicka, ekspert ds. żywienia.

Polacy nie wiedzą o wpływie wody na samopoczucie

Jednak, jak wynika z badania, nie doceniamy lub zapominamy o innych, ważnych dla zdrowia walorach wody. Żyjąc w pośpiechu, często zmagamy się z migrenowymi bólami głowy i nadmiernym stresem. Nie jesteśmy często świadomi, że powodem tych dolegliwości może być właśnie odwodnienie organizmu. Zaledwie 7% Polaków wie, że odpowiednie nawodnienie organizmu wpływa na obniżenie poziomu stresu, a tylko co dziesiąty Polak dostrzega rolę wody w poprawie koncentracji. Ponadto jedynie 13% z nas docenia ją za to, że dodaje energii.

- Polacy nie są świadomi tych korzyści, o czym świadczy fakt, że ponad połowa z nas (54%) sięga po wodę dopiero wtedy, gdy odczuwa pragnienie. To zdecydowanie za późno. Uczucie pragnienia to sygnał rozpoczynającego się procesu odwodnienia organizmu. Pojawia się problem z koncentracją uwagi, nasz nastrój się pogarsza i może boleć nas głowa. Zamiast więc sięgać po kolejną filiżankę kawy, powinnyśmy pić więcej wody, która złagodzi te dolegliwości - radzi dr Okręglicka.

Alarmujący jest również fakt, że 17% respondentów sięga po wodę tylko wtedy, gdy nie ma nic innego pod ręką. Tylko co trzeci badany twierdzi, że pije wodę, bo jest łatwo dostępna. Tymczasem istnieje wiele prostych rozwiązań, które pozwalają łatwo wyrobić sobie nawyk regularnego picia wody w ciągu dnia.

Dokończenie na str. 6.

OSTRZESZOWSKA WODA ZDROWA I CZYSTA

Panujące od kilku dni wysokie temperatury wszystkim dają się we znaki. Jedni próbują ochładzać się kąpielami w basenie, inni sięgają po zimną wodę, często tę z kranu. Postanowiliśmy więc sprawdzić, czy „kranówka" nadaje się do ugaszenia pragnienia i jest bezpieczna dla naszego zdrowia.

Nadzór nad jakością wody sprawuje Sekcja Higieny Komunalnej PSSE Ostrzeszów oraz przedsiębiorcy - właściciele wodociągów. Pobór próbek oraz kontrole ujęć zasilających poszczególne wodociągi prowadzony jest systematycznie w zależności od ilości produkowanej wody przez dany punkt. W przeprowadzonych w tym roku inspekcjach, jak dotąd nie wykryto żadnych nieprawidłowości oraz zanieczyszczeń niebezpiecznymi bakteriami.

O wypowiedź na temat jakości i zdatności do spożywania wody w naszym powiecie poprosiliśmy Zofię Srokę - kierownika oddziału nadzoru Sekcji Higieny Komunalnej PSSE w Ostrzeszowie:

- Mieszkańcy naszego powiatu korzystają z wody wodociągów publicznych, której jakość spełnia wymagania rozporządzenia Ministra Zdrowia. W 2018 roku nie odnotowano żadnych zanieczyszczeń mikrobiologicznych, zarówno w kontrolach wewnętrznych, przeprowadzanych przez przedsiębiorców, jak również przeprowadzanych przez organy Inspekcji Sanitarnej. Ogólna ocena jakości wody w poszczególnych wodociągach na terenie powiatu jest dobra.

Z wypowiedzi wynika więc, że również woda w ostrzeszowskich kranach jest smaczna i zdrowa.

K.P.

ŚWIAT OGRODZEŃ
USŁUGI KOPARKO ŁADOWARKĄ
SPRZEDAŻ RATALNA
Grabów nad Prosną, ul. Kolejowa 31; tel. 665 981 750, 693 584 851; www.swiatogrodzen24.pl
godziny otwarcia: Pon.- Pt.: 8.00 - 17.00 Sobota: 8.00 - 13.00 (produkcja i sprzedaż)
WIATY • GARAŻE • PANEL OGRODZENIOWY • SIATKA OGRODZENIOWA

SONDA

Rozmawiamy o wodzie

Rozm. i fot.: K. Przybysz i K. Juszczak

Mariola Michałczyk
krawcowa

Na co dzień piję bardzo dużo wody mineralnej, niegazowanej, ponieważ jest ona bardzo zdrowa i niezbędna dla naszego funkcjonowania. Zawsze się słyszy, że po przeróżnych zabiegach należy pić przede wszystkim wodę. Można nie jeść, ale bez wody przeżyć się nie da.

Mam swoją ulubioną markę, którą jest Żywiec Zdrój. Inne wody wypiję, ale nie smakują mi tak bardzo jak ta konkretna.

Nie piję tak zwanej kranówki, ponieważ nie mam do niej zaufania. Mówiąc szczerze, boję się, że mogłaby zawierać jakieś niebezpieczne bakterie. Oczywiście, nie mam pewności, czy ta w butelce nie jest przypadkiem taka sama jak ta z kranu, jednak sama świadomość, że jest szczelnie zamknięta, sprawia, że wolę pić właśnie ją.

Staram się oszczędzać w domu wodę i jej nie marnotrawić. Zawsze, gdy myję zęby, kran jest zakręcony, ponieważ myślę o tym, że niektórzy nie mają szczęścia żyć w miejscu, gdzie zasoby są prawie „nieograniczone".

Halina Mróz
pracownik biurowy

Myślę, że piję odpowiednią ilość wody dziennie, jednak nie lubię takiej zwykłej, wolę gazowaną. Podobno nie jest ona zdrowa i wartościowa, ale chyba tak naprawdę liczy się ilość przyjętych płynów, by organizm był odpowiednio nawodniony. Obojętna jest dla mnie marka, każda, która jest gazowana, jest dla mnie odpowiednia.

Wodę z kranu piję bardzo rzadko, ale jeżeli nie mam nic innego pod ręką, to robię to, by ugasić pragnienie. Oczywiście mam zamontowane specjalne filtry, by była jak najzdrowsza i po prostu najczystsza.

Najlepszą wodą do picia jest ta źródlana z górskich źródeł. Zawsze staram się jej skosztować, gdy jestem w górach.

Wydaje mi się, że Polacy statystycznie piją bardzo mało wody. O wiele bardziej popularne są różnego rodzaju słodzone i sztuczne napoje, które bardziej nam szkodzą, niż pomagają.

Coraz więcej mówi się o świadomym używaniu bieżącej wody. W moim domu staramy się ograniczać jej zużywanie, chociaż nie zawsze nam to wychodzi. Uważam jednak, że jeżeli społeczeństwo nie zacznie mądrze korzystać z wody, to może jej kiedyś zabraknąć, co skończy się bardzo niedobrze dla całej ludzkości.

Damian Gryglewski
uczeń

Picie dużej ilości wody jest bardzo ważne, szczególnie w okresie letnim, gdy bardzo łatwo o przegrzanie i odwodnienie. Staram się uzupełniać płyny na bieżąco, chociaż wiadomo, że nie zawsze mam pod ręką czystą wodę, więc zdarzy mi się sięgnąć po jakiś inny, na przykład słodzony, napój. Pod żadnym warunkiem nie napiję się jednak wody prosto z kranu. Mimo że mówi się, że w Ostrzeszowie jest ona bardzo dobra zarówno pod względem czystości, jak i smaku, to uważam, że zawsze może się zdarzyć, że będą w niej bakterie. Niektórzy nawet do zrobienia sobie kawy czy herbaty używają wody butelkowanej.

Bez wody nie da się funkcjonować. Wystarczy spojrzeć na zachowanie ludzi, gdy na parę godzin lub dni zostanie ona „wyłączona". Wszyscy panikują, jadą do marketów kupować duże baniaki, ponieważ bez wody nie da się ani gotować, ani się umyć czy też podlać roślin. Na wsiach zdarza się jeszcze, że korzysta się ze studni, jednak jest ich już coraz mniej. Przy suszach, tak jak w ostatnich tygodniach, są one niestety nieprzydatne, ponieważ w większości po prostu wyschły.

Błażej Świetlik
pracownik ochrony

Woda ma na nas bardzo dobry wpływ. Korzystnie działa na funkcjonowanie organizmu, nawadnia go i dodaje energii. Codziennie rano, tuż po obudzeniu się, przygotowuję sobie wodę mineralną z cytryną, powoduje to, że od razu mam dużo energii i odechciewa mi się spać. Teraz jest bardzo gorąco, więc obowiązkowo całość musi być dobrze schłodzona.

Zdarza mi się pić wodę z kranu, ale dopiero po przepuszczeniu jej przez odpowiedni dzbanek z filtrem. Niektórzy uważają, że ostrzeszowska woda jest krystalicznie czysta, w porównaniu do innych miast plasujemy się na wysokim miejscu pod tym względem.

Niestety nie oszczędzam wody w domu. Korzystam z niej bardzo dużo, ponieważ często piorę i zmywam. Nie oznacza to jednak, że używam jej bezmyślnie, na przykład zostawiając odkręcony kran, gdy jest mi to zupełnie niepotrzebne.

Woda to skarb, bez niej nie dałoby się przeżyć. Jest ona niezbędna w codziennym życiu zarówno do picia, jak i do wykonywania innych, podstawowych czynności.

Karolina Piec
sprzedawca

Powszechnie wiadomo, że należy pić przynajmniej 2 litry wody dziennie. Organizm potrzebuje nawodnienia, by prawidłowo funkcjonować. Niestety, mimo że mam tego świadomość, to się do tego nie stosuję. Myślę, że wiele osób o tym zapomina. Ja właściwie w ogóle mało piję - trzy herbaty dziennie, kawy praktycznie wcale, czasem szklankę jakiegoś soku.

Zdarza mi się pić wodę z kranu, nie ma ona żadnego specyficznego smaku, jest dobra, tak samo jak ta butelkowana. Jednak, co jest ciekawe, wydaje mi się, że „kranówka" o wiele szybciej i lepiej gasi pragnienie niż jakakolwiek inna woda.

Według mnie najlepsza woda, jaka istnieje, to ta z górskiego potoku, krystalicznie czysta, pyszna i zimna. Niestety rzadko mam okazję taką pić, choć mogłabym to robić codziennie.

Minister ogłosił, że panuje susza, ale ludzie nie potrafią się do tego dostosować - podlewają ogródki, leją wodę bez opamiętania. Nasze społeczeństwo nie zdaje sobie sprawy, że jeżeli nie będziemy dbali o środowisko i nie będziemy oszczędzali wody, to się to na nas zemści - wody zabraknie, a my bez niej nie przeżyjemy. W moim domu to moje dzieci uczą nas oszczędzania, ponieważ w szkole mają zajęcia z ochrony środowiska.