

Pitný režim

Tabulka 1: Charakteristika vybraných minerálních a pramenitých vod

| PRAMENITÁ VODA RAJEC, JEMNĚ SYCENÁ | | | |
|---|--------|-------------------------------|--------|
| <i>Slabě mineralizovaná voda s vyváženým obsahem minerálů, které nezatěžují organismus. Zdroj: Rajec, Rajecká Lesná, Slovensko. Celkové množství rozpuštěných látek: 316 mg/l.</i> | | | |
| Kationty | [mg/l] | Anionty | [mg/l] |
| K ⁺ | 1,1 | HCO ₃ ⁻ | 331 |
| Na ⁺ | 2,9 | NO ₃ ⁻ | 5,4 |
| Ca ²⁺ | 86,6 | SO ₄ ²⁻ | 16,6 |
| Mg ²⁺ | 19,5 | F ⁻ | < 0,1 |
| | | Cl ⁻ | 4,6 |
| MINERÁLNÍ VODA MAGNESIA, SYCENÁ | | | |
| <i>Středně mineralizovaná voda s vyváženým obsahem minerálů a nízkým obsahem sodíku. Zdroj: Magnesia, Františkovy Lázně, Česká republika. Obsah CO₂: 3,5 g/l, Celkové množství rozpuštěných látek: 788 mg/l.</i> | | | |
| Kationty | [mg/l] | Anionty | [mg/l] |
| Na ⁺ | 6,17 | HCO ₃ ⁻ | 970 |
| Ca ²⁺ | 37,4 | SO ₄ ²⁻ | 16,6 |
| Mg ²⁺ | 170 | | |
| AQUILA NESYCENÁ | | | |
| <i>Slabě mineralizovaná voda s nízkým obsahem minerálů a sodíku, Zdroj: Aquila, Karlovy Vary, Česká republika. Celkové množství rozpuštěných látek: 238 mg/l.</i> | | | |
| Kationty | [mg/l] | Anionty | [mg/l] |
| K ⁺ | 4,16 | HCO ₃ ⁻ | 216 |
| Na ⁺ | 11,8 | NO ₃ ⁻ | 4,85 |
| NH ₄ ⁺ | < 0,01 | NO ₂ ⁻ | < 0,02 |
| Ca ²⁺ | 48,7 | SO ₄ ²⁻ | 32,4 |
| Mg ²⁺ | 13,6 | F ⁻ | < 0,2 |
| | | Cl ⁻ | 2,81 |
| HANÁCKÁ KYSELKA, JEMNĚ SYCENÁ | | | |
| <i>Silně mineralizovaná minerální voda s vysokým obsahem sodíku. Zdroj: Hanácká kyselka, Horní Moštěnice, Česká republika. Celkové množství rozpuštěných látek 1620 mg/l.</i> | | | |
| Kationty | [mg/l] | Anionty | [mg/l] |
| K ⁺ | 15 | HCO ₃ ⁻ | 1580 |
| Na ⁺ | 248 | F ⁻ | 1,3 |

| | | | |
|---|--------|-------------------------------|--------|
| Ca ²⁺ | 270 | Cl ⁻ | 178 |
| Mg ²⁺ | 68 | I ⁻ | 0,11 |
| VINCENTKA, SYCENÁ | | | |
| <i>Silně mineralizovaná minerální voda s vysokým obsahem sodíku. Zdroj: Vincentka, Luhačovice, Česká republika. Celkové množství rozpuštěných látek: 9854 mg/l.</i> | | | |
| Kationty | [mg/l] | Anionty | [mg/l] |
| K ⁺ | 134 | HCO ₃ ⁻ | 4853 |
| Na ⁺ | 2447 | F ⁻ | 3,08 |
| Ca ²⁺ | 258 | Cl ⁻ | 1761 |
| Mg ²⁺ | 311 | I ⁻ | 6,36 |
| HBO ₂ | 15,6 | | |

1. Dle zadání v tabulce 1 odvoďte, jaký je rozdíl mezi minerální a pramenitou vodou a přiřaďte konkrétní příklady vybraných druhů vod z tabulky 1.

.....

.....

.....

.....

Za pramenité vody lze dle etiket považovat:

- Pramenitá voda
- Pramenitá voda

Za minerální vody lze dle etiket považovat:

-
-
-

.....

.....

.....

2. Z tabulky 1 vyberte minerální nebo pramenitou vodu vhodnou ke každodennímu pití v neomezeném množství dle následujícího doporučení: „Obsah minerálních látek ve vodě pro každodenní používání by neměl přesáhnout hodnotu 500 mg/l.“

-
-
-
3. Přiřaďte názvy jednotlivých druhů vod k odpovídajícímu tvrzení (tab. 2). K jednomu tvrzení lze přiřadit více druhů vod.

Tabulka 2: Charakteristika vzorků vod

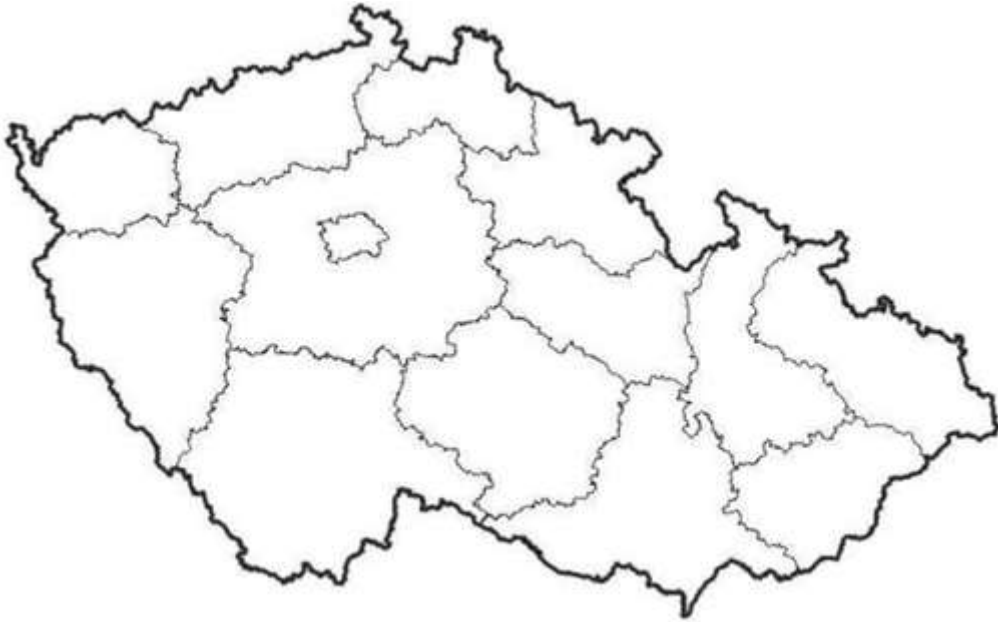
| CHARAKTERISTIKA VZORKŮ VOD | |
|-----------------------------------|--|
| 1. | Sklenice vody denně obsahuje vyvážený poměr sodíku, vápníku i hořčíku. Větší množství minerální vody není vhodné ke každodennímu doplnění pitného režimu pro těhotné ženy i sportovce, protože zatěžuje organismus minerály. Avšak její množství jodu je velice prospěšné pro regeneraci a rekonvalescenci organismu, proto by ji měl člověk pít spíše doplňkově. |
| 2. | Voda není vhodná pro člověka, který trpí obezitou a vysokým krevním tlakem. Při těchto symptomech by se měl člověk vyhýbat většího množství příjmu sodíku. |
| 3. | Hořčík pomáhá v organismu zpracovat cukry a je přítomen i při tvorbě inzulínu. Hořčík se dále podílí na tvorbě energie v organismu nejen sportujícího člověka, což je vlastnost nejen pro aktivní jedince skutečně nepostradatelná. |
| 4. | Jeden doušek vody postačí na uhrazení denní dávky jódu, může sloužit k prevenci zubního kazu u dětí (0,25 l denně) a voda je tímto vhodná jako přírodní doplněk výživy pro sportovce, děti, těhotné ženy a rekonvalescenty. Při nemocích i hořečnatých stavech má významný vliv na rekonvalescenci organismu. Při dýchacích obtížích významně pomáhá uvolňovat zahlenění, lze ji inhalovat nebo kloktat při zánětu hlasivek. |

.....

.....

.....

4. Do slepé mapy České republiky (obr. 1) zakreslete modrou tečkou místo výskytu pramenu Vincentky, žlutou tečkou místo výskytu pramenu Hanácké kyselky, červenou tečkou místo výskytu pramenu Magnesie.



Obrázek 1: Slepá mapa České republiky