

ΤΙ ΝΕΡΟ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ ;

Το νερό είναι βασικό συστατικό του ανθρώπινου σώματος απαραίτητο για την καλή λειτουργία μας. Πρέπει να πληροί κάποιες προδιαγραφές για να είναι κατάλληλο για ανθρώπινη κατανάλωση. Οι αρμόδιες υπηρεσίες του κράτους ελέγχουν τακτικά τα νερά και όχι σπάνια βρίσκουν εμφιαλωμένα νερά ακατάλληλα. Φυσικά αυτό δεν είναι πρόβλημα μόνο του εμφιαλωμένου νερού, ακατάλληλα τρόφιμα ανευρίσκονται γενικά. Στην Κύπρο οι καταναλωτές φαίνεται να προτιμούν το εμφιαλωμένο νερό λόγω της γεύσης του(δεν περιέχει χλώριο) και επειδή πιστεύουν ότι είναι πιο υγιεινό. Έτσι είναι τα πράγματα όμως;

Το νερό της υδατοπρομήθειας έρχεται από νερό που υπάρχει στα φράγματα , διυλίζεται από τις αρμόδιες υπηρεσίες του κράτους και αφού προστεθεί χλώριο δίνεται στις υδατοπρομήθειες για να φτάσει στο σπίτι μας μέσω υπόγειων σωληνώσεων. Περιέχει αρκετά από τα ιχνοστοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός μας όπως Ασβέστιο και Φωσφόρο, στοιχεία απαραίτητα για την ανάπτυξη των δοντιών και κοκάλων μας. Σε κάποιες χώρες του εξωτερικού έχει προστεθεί και το ιχνοστοιχείο Φθόριο, ενέργεια που αποτελεί έξοχο μέσο μείωσης της οδοντικής τερηδόνας. Η πιθανότητα να αναπτυχθούν μικροβιακοί οργανισμοί στο νερό ταυτό είναι εξαιρετικά μικρή και λόγω της πρόσμειξης Χλωρίου στο νερό που δίνει και μια μικρή αλλαγή στη γεύση αλλά και λόγω της συνεχούς ροής του νερού στις σωλήνες. Το εμφιαλωμένο νερό από την άλλη ενώ είναι ολοκάθαρο και γάργαρα την στιγμή της εμφιάλωσης και φυσικά χωρίς την γεύση του χλωρίου, μειονεκτεί σε άλλα σημεία. Συνήθως έχει μικρότερες ποσότητες Ασβεστίου ,Φωσφόρου, Φθορίου από το νερό της πόλης και αυτό εξαρτάται από τις πηγές που αντλούνται τα νερά. Εάν έχετε παρατηρήσει οι βουνίσιοι συντοπίτες μας έχουν συνήθως προβλήματα με τα δόντια τους και αυτό οφείλεται εν μέρει και στο νερό τους. Από τη στιγμή που γίνεται η εμφιάλωση το νερό αυτό θεωρείται στάσιμο και ανάλογα με την θερμοκρασία του χώρου αρχίζουν να εκκολάπτονται τα ελάχιστα μικρόβια που υπήρχαν στο νερό. Μέχρι αυτό να καταναλωθεί από εμάς, σπαταλιέται αρκετός χρόνος που επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα του νερού. Εάν έχετε παρατηρήσει στην εξωτερική επιφάνεια των πλαστικών μπουκαλών αναφέρεται «Φυλάσσεται σε σκιερό και δροσερό μέρος».Πόσοι από εμάς ειδικά το Καλοκαίρι που αναπτύσσονται ψηλές θερμοκρασίες φυλάττουμε το νερό στο ψυγείο αμέσως μόλις το αγοράσουμε ; Όλη την ποσότητα που αγοράσαμε

Συμβουλή σε όσους επιθυμούν να καταναλώνουν εμφιαλωμένα να αγοράζουν μόνο αυτό που θα τοποθετήσουν στο ψυγείο τους και μόνο λίγα μπουκάλια τη φορά.

Επιπλέον το πλαστικό που κατασκευάζονται είναι ένα άλλο αδύναμο σημείο, ειδικά εάν δεν αποθηκεύονται σωστά .

Η επιλογή του πόσιμου νερού έγκειται σε εμάς τους καταναλωτές αλλά πρέπει να γνωρίζουμε όλα τα δεδομένα πριν επιλέξουμε οτιδήποτε για να το καταναλώσουμε.

Δρ Νίκος Παπαδόπουλος
99606565