

Jaké pít minerálky

Korunní

- Příznivý obsah Na, Ca a Mg
- Vhodné při fyzické námaze
- Vhodná při zaměstnání vyžadující více pohybu
- Vhodná pro dlouhodobou konzumaci

Poděbradka, Hanácká

- Konzumace mírná
- Vysoký obsah minerálů
- Opatrně u lidí s vysokým TK, onem. srdce, jater a ledvin
- Vhodné pro ženy v menopauze
- Kombinovat s jinými minerálkami

Magnézia

- Minerálka s vysokým obsahem Mg
- Není vhodná dlouhodobá a pravidelná konzumace
- Vhodné pro osoby s hypertenzí, ženy v období menopauzy

Max. přijaté množství minerálek - 0,5-1l denně

Potřeba minerálních látek u dospělého člověka ve vztahu ke konzumaci minerální vody Korunní

| Minerální látky | Denní potřeba (v mg) | Obsah minerálu v Korunní (mg/l) | Množství denní dávky minerálů obsažené v 1 l Korunní |
|-----------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Vápník | 1000 | 76 | 7,6 % |
| Hořčík | 300 | 33 | 11 % |
| Draslík | 2000-3500 | 28,7 | 1,4-0,8 % |
| Sodík | 1600 | 101 | 6,3 % |

| | | | |
|----------|-------|-------|-----------|
| Chloridy | 2500 | 12,3 | 0,5 % |
| Sírany | 500 | 64,4 | 12,9 % |
| Mangan | 1,4 | 0,325 | 23,2 % |
| Železo | 14-18 | 0,013 | 0,1-0,7 % |

Příklady pitných režimů:

A. dítě do 10 let (celkem 2,1 l tekutin na den)

ke snídani 0,25 l ovocného čaje
během dopoledne popíjet 0,5 l Korunní
k obědu 0,3 l jablečného moštu
k odpolední svačině 0,2 l ředěné přírodní ovocné šťávy
v průběhu odpoledne 0,3 l slabého černého čaje a 0,25 l
mléčného nápoje
k večeři 0,3 l stolní vody

B. dospělý (2,65 l tekutin)

ke snídani 0,25 l zeleného čaje
dopoledne popíjet 0,5 l Korunní, 0,5 l přírodní ovocné šťávy
k obědu 0,3 l stolní vody
k odpolední svačině 0,25 l kávy, 0,5 l stolní vody
během odpoledne 0,6 l ředěného 100 % džusu
k večeři 0,25 l Korunní

C. cvičící dospělý (3,05 l)

ke snídani 0,25 l ovocného čaje, 0,2 l přírodní ovocné šťávy
k přesnídávce 0,25 l Korunní
během dopoledne 0,75 l stolní vody
k obědu 0,2 l slabého černého čaje
odpoledne popíjet 0,5 l džusu
k večeři 0,2 l stolní vody
během cvičení a po něm 0,7 l Korunní

Poznámky:

- -káva a silný černý čaj působí močopudně a organismus odvodňují, proto je třeba je doplnit stejným množstvím jiných tekutin (minerálkou, stolní vodou)
- -džusy a ovocné šťávy není vhodné pít nalačno, protože kyselé látky v nich obsažené mohou dráždit žaludek
- -pro malé děti nejsou minerálky vhodné vůbec, starší děti do deseti let by měly vypít maximálně 0,5 l minerálek denně
- -při sportování je možné přijímat minerálek více, aktivním sportovcům jsou pak doporučovány navíc iontové nápoje

Poděbradka

Analýza - rok 2002 zdroje BJ13,17,18 RLPLZ Mariánské lázně

| | | | |
|------------------|-------|-------------------------------|--------|
| Kationty: | mg/l | Anionty: | mg/l |
| Na ⁺ | 483,9 | F ⁻ | 1,5 |
| K ⁺ | 61,6 | Cl ⁻ | 439,6 |
| Be ²⁺ | 0,001 | I ⁻ | 0,08 |
| Mg ²⁺ | 69,6 | SO ₄ ²⁻ | 82,4 |
| Ca ²⁺ | 167,9 | HCO ₃ ⁻ | 1431,0 |

Celková mineralizace 2741 mg/l

Chemické analýzy

MINERÁLNÍ VODA MATTONI (Aquatest 2004)

| Kationty | mg/l | Anionty | mg/l |
|------------------|------|-------------------------------|------|
| Mg ²⁺ | 24,9 | Cl ⁻ | 11 |
| Ca ²⁺ | 87,6 | SO ₄ ²⁻ | 45,4 |
| Na ⁺ | 71,9 | HCO ₃ ⁻ | 558 |
| K ⁺ | 18 | | |

celková mineralizace 962 mg/l

MINERÁLNÍ VODA MAGNESIA (Aquatest 2004)

| Kationty | mg/l | Anionty | mg/l |
|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|
| Mg+ | 200 | Cl - | 18,2 |
| Na+ | 6,8 | SO ₄ 2 - | 24,5 |
| Ca ²⁺ | 38,6 | HCO ₃ ⁻ | 1020 |

celková mineralizace 1375 mg/l

PRAMENITÁ VODA AQUILA (Aquatest 2004)

| Kationty | mg/l | Anionty | mg/l |
|------------------|-------------|--------------------|-------------|
| Ca ²⁺ | 51,1 | Cl - | 3,18 |
| Na+ | 21,4 | SO ₄ 2- | 44,3 |
| Mg+ | 15,7 | NO ₃ 2- | 3,9 |
| | | NO ₂ 2- | <0,02 |

celková mineralizace 422 mg/l