

V Protokole o skúškach pitnej vody:

Číslo protokolu: 2354/2018

Protokol vyhotovil: ALS SK, s.r.o., Kirejevská 1678, 979 01 RIMAVSKÁ SOBOTA

Dátum prevzatia skúšobnej vzorky do laboratória : 27.2.2018

Dátum vykonania skúšok a vystavenia protokolu: 27.2.2018 - 12.3.2018

Upozornenie na súlad / nesúlad:

Vyšetrovaná vzorka v hodnotených ukazovateľoch nie je v súlade s odporúčanými hodnotami uvedenými vo Vyhláške MZ SR č. 247 z 9. októbra 2017 v ukazovateli: Ca (vápnik).

Stanovisko k uvedenej skutočnosti:

Vápnik (Ca) patrí do kategórie ukazovateľov, ktorých prítomnosť je vo vode žiaduca. Jeho odporúčaná hodnota je > 30 mg/l. Vo zverejnenom protokole je hodnota vápnika 22,6 mg/l, čiže cca o 24 % menej. Predpis pre pitnú vodu ďalej odporúča hodnotu pre jeho spoločný obsah s horčíkom (Ca a Mg) 1,1 - 5,0 mmol/l. Vo zverejnenom protokole je suma (Ca a Mg) hodnota 1,29 mmol/l (norma je 1,1 - 5,0 mmol/l)čiže hodnota je vyhovujúca.

Z uvedeného vyplýva, že pitná voda je mäkká:

Celková tvrdosť vody	Stupeň tvrdosti [mmol/l]
voda veľmi mäkká	0 až 0,72
<u>voda mäkká</u>	<u>0,72 až 1,43</u>
voda stredne tvrdá	1,43 až 2,14
voda dosť tvrdá	2,14 až 3,21
voda tvrdá	3,21 až 5,35
voda veľmi tvrdá	> 5,35

Vápnik a horčík sú potrebné pre zdravý rast a ochranu kostí pred odvápnením, znižujú nervovo-svalovú dráždivosť a ovplyvňujú zrážanie krvi. Voda z vodovodu je tak najjednoduchší každodenný zdroj vápnika a horčíka pre organizmus. V prípade, že je nižší obsah vápnika vo vode jeho prísun do organizmu je vo veľkej miere aj požívaním potravy.

Zdroje vápnika:

pohánka, hrášok, brokolica, špenát, kel, tekvica, citróny, sezamové a slnečnicové semiačka, mak, mlieko, syry (najmä syr parmezán a tvrdé syry), sardinky a ryby (losos), vaječný žltok, sója, mandle, ružičkový kel, brokolica, kapusta, orechy, strukoviny, ovsené vločky.

Vápnik má rád v tele kyslé prostredie a najlepšie sa vstrebáva, ak pijeme ovocné šťavy, jeho časťou dňa je podvečer a noc, kus syra na večeru je preto vynikajúcou voľbou. Nezabudnite, že len samotný vápnik nestačí. Pre správne fungovanie organizmu je potrebný aj prísun ostatných vitamínov a stopových prvkov.

Jeden pohár mlieka v porovnaní s vodou obsahuje asi 300- 350 mg vápnika – to je dvakrát viac než 2 litre veľmi tvrdej vody. Pitná voda, ktorá obsahuje vápnik a horčík, teda reálne môže byť zdrojom maximálne 12-tich % vášho denného príjmu týchto minerálov. Nie je to však jediný zdroj, telo sa nestará, odkiaľ minerály získa – či z vody, potravy alebo výživových doplnkov – takže, ak sa stravujete vyvážené, prijmete dostatok vápnika a horčíka.

Záver: Pitná voda v Dúbravách nie je zdravotne závadná, len obsahuje nižšie množstvo vápnika , ktoré je spôsobené horninovým prostredím, z ktorého je odoberaná.
