

Хранене за здраве

Въпрос - минерали във водата

Вярно ли е, че постъпилите минерали чрез водата по-трудно се разграждат от организма и задръстват междуклетъчното пространство?

Отговор

Минералните води са добър източник на минерални вещества. В зависимост от вида на водата те са силно, средно или слабо минерализирани, като последните са наречени още „трапезни“. Те са води за ежедневна употреба и могат да се консумират без ограничения. Минералните вещества от минералните води се усвояват добре от организма и приети в нормални количества не водят до неблагоприятни за организма последствия. Трапезни води са Банкя, Горна баня и др. Информация за състава на всяка минерална вода може да се получи от етикета.