

Sportowcy polecają łódzką wodę

08.07.2020 14:41 Tomasz Lewandowski / Wydział Sportu

kategoria: **Aktualności sportowe**

Ekoportal

Wapń, magnez, sód, fluorki - to wartościowe minerały, które dostępne są na wyciągnięcie ręki. Składniki te znajdują się w każdej szklance wody - w łódzkich kranach. Cenne minerały to element ważny podczas treningu, nie tylko dla profesjonalnych sportowców, ale dla wszystkich miłośników aktywnego spędzania czasu. Łódzka Woda Najlepsza!



Dzisiaj na boisku Orlik przy Stawach Jana odbyła się konferencja prasowa z udziałem kierownika Laboratorium Badania Wody w Łodzi Beaty Śmietańskiej-Herman oraz trenera przygotowania motorycznego Macieja Sieradzkiego, którzy przybliżyli łodzianom właściwości lokalnej wody z kranu.

- Nawadnianie organizmu to jeden z najistotniejszych elementów treningu. Dzielne zapotrzebowanie to około 30-35 ml na każdy kilogram masy ciała. Zwiększa się gdy temperatura otoczenie jest wyższa, jak teraz w okresie letnim, gdy słupek rtęci pokazuje

miedzy 20-30 stopni Celsjusza. Zapotrzebowanie rośnie również podczas aktywności fizycznej i intelektualnej. Im bardziej roztrenowany organizm, jak u sportowca, tym utrata wody podczas treningu jest mniejsza. – informuje Maciej Sieradzki.

Część tego zapotrzebowania zapewnia nam pożywienie. W naszych posiłkach dostarczamy około 1,5 litra wody. Pozostałe 2 litry musimy jednak uzupełnić sami. Niestety często o tym zapominamy. Lato jest dobrym momentem na wdrożenie nowych nawyków żywieniowych. Bidon wielorazowego użytku, uzupełniany wodą z kranu to rozwiązanie zdrowe, tanie i ekologiczne.

- Do dziennego bilansu wody zaliczamy również wodę dostarczona wraz z owocami, warzywami, które mają jej dużo, oraz kawy, herbaty. Odradzam picie słodzonych napojów, energetyków, sztucznych izotoników, które mają zły wpływ na nasze zdrowie. Najlepszym rozwiązaniem jest czysta woda. Polecam picie łódzkiej wody z kranu, która jest bardzo dobrej jakości. Jeżeli nie lubisz smaku czystej wody dodaj owoce cytrusowe, jagody lub miętę – dodaje trener przygotowania fizycznego.

- Łódzka woda z kranu jest wodą średnio-zmineralizowaną, ma około 320 mg substancji mineralnych w litrze, jest wodą niskosodową, co ma znaczenie dla osób z chorobami układów krążenia, dla osób z chorobami nerek, z cukrzycą, czy nadciśnieniem. Korzystanie z wody z kranu jest nie tylko zdrowe, ale przede wszystkim tańsze i bardziej ekologiczne – mówi Beata Śmietańska-Herman.

Łódzka woda zawiera – 71 mg wapnia, 6,7 mg magnezu, 5,5 mg sodu, 1,1 mg potasu – to wartości wyższe lub porównywalne z butelkowanymi wodami mineralnymi. Jest badana na każdym etapie, począwszy od wody ujmowanej w studniach, aż po wodę, która jest wtłaczana do sieci wodociągowej. Łącznie badane jest około 100 parametrów wody.

Więcej informacji o tym, że Łódzka Woda jest Najlepsza znajdziesz [TUTAJ](#).



