

A folyadék minősége

A folyadék minősége

A megfelelő folyadékbevitelhez megfelelő minőségű folyadékra van szükség és itt a vízről, mint folyadékról fogok írni. Fontos a folyadék minősége, hiszen nemcsak a víz, hanem az ásványi anyag szükséglet egy jelentős része is a folyadékfogyasztással kerül be a szervezetbe. Emellett számos szennyeződés, egészségre ártalmas anyag is lehet a folyadékban (kórokozó, vegyszer).

Magyarország földrajzi fekvése biztosítja a lakosság számára a szükséges édesvíz mennyiségét. Az ivóvízellátás döntően felszín alatti vizekből történik, melyek lehetnek parti szűrésű víz, talajvíz, rétegvíz és karsztvíz eredetűek. Az ivóvízellátást szigorú jogszabályi háttér biztosítja, melynek révén a lakosság magas minőségű vízszolgáltatást kap. A közüzemi vízellátásból származó ivóvizet számos helyen házi víztisztító berendezésekkel kezelik tovább. Fontos tudni, hogy a vízsűrő készülékek minden esetben bevizsgált, engedéllyel rendelkező berendezések legyenek, melyek csak úgy biztosítják az egészségre nem ártalmas ivóvizet, ha a használati útmutatóban leírtak szerint használják, tisztítják azokat. A vízsűrő készülékek házi használatának javaslata függ a helyi víz minőségétől, és a ház vízhálózatának állapotától.

Megnövekedett a palackozott ásványvizet fogyasztók száma is. Tudnunk kell, hogy a magas ásványi anyag tartalmú vizek rendszeres, hosszan tartó fogyasztása akár ártalmas is lehet, ezért ezeket csak kúraszerűen vagy egy flakont a család minden tagjának szétosztva fogyasszuk el. Mivel az ásványvizek sok esetben kinyerésük, palackozásuk során szintén kezeléseken esnek át, javasolt az ásványvizek váltogatása, így az esetleges szennyeződés vagy túlzott ásványi anyag bevitel feldúsulását megelőzhetjük szervezetünkben. Külön egészségügyi problémát jelenthet az ásványvizek szén-dioxid tartalma, ezért mértékkel igyunk szénsavas vizet.

Bár a folyadékpótlásra legalkalmasabb a tiszta víz, a fogyasztói igényeknek megfelelően számos ízesített változata is elérhető mára. Figyelmesen olvassuk el a feliratokat, hogy tisztában legyünk vele pontosan mit is fogyasztunk és ne csak a vonzó képek és divatos elnevezések legyenek a döntőek egy-egy termék rendszeres megvásárlásánál és fogyasztásánál!

A magyarországi ivóvíz minőségével kapcsolatosan az Országos Közegészségügyi Központ Lakossági tájékoztatóját [ide kattintva](#) tudja elolvasni.

A megfelelő mennyiségű folyadékszükségletről a menüsor Életmód részének Folyadékfogyasztás pontjában tájékozódhat [ide kattintva](#)

Engedéllyel rendelkező berendezések legyenek listája [ide kattintva](#) megtekinthető