

## MADEN SULARININ FAYDALARI

Maden sularý dünyada ilk çađlardan bu yana sađlýk amacýyla kullanýlmaktadır. Ülkemizde de milat önce Hititler, Frigyalýlar daha sonra Romalýlar, Bizanslýlar, Selçuklular ve Osmanlýlar zamanýnda þifa amaçlý kullanýlmýþtır. Ancak Türkiye'de maden suyu tanýtýmý yapýlmadýđý için, türünü kendi bulgularý dođrultusunda, hazmý kolaylaþtırdýđý bir ürün olarak benimsemiþ ve sadece yemeklerden sonra içmeyi alýþkanlýk haline getirmiþtir. Ayrýca yanlýp bilgilendirme neticesinde sađlýda son derece yararlı olan maden sularý; sanki tansiyonu artýrdýđý, mideyi tembelleði alýþtırdýđý bir ürün gibi gösterilmiþ, öncelikle kadýnlar ve çocuklar tarafýndan hiç tercih edilmemesi gereken bir iþecekmiþ gibi nitelendirilmiþtir. Halbuki maden sularý, iþerdiði karbondioksit gazý sebebi ile hazmý kolaylaþtırdýđý gibi mide bulantýsýný da engellemektedir. Ýþmenin yaný sýra dýþarıdan sürme yoluyla da cildi canlandırmada ve güzelleþtirmede etkili olmaktadır. Uzmanlar günde 2 litre kadar su ve maden suyu gibi "yararlı sývı" iþilmesini önermektedir. Her gün 1-2 su bardađý maden suyu iþilmesi son derece yararlıdır.

Maden Suyu ile Soda Arasýndaki Fark Nedir? Maden suyu, iþerdiði tüm mineraller ve karbondioksit gazý ile birlikte yeraltýndaki çatlaklardan yol bularak yeryüzüne çýkar ve tamamen "dođaldýr". Soda ise, iþilebilir özellikteki suya yapay mineraller ve karbondioksit gazý eklenerek elde edilen ve tamamen "dođal" olan bir iþecektir. Yapay minerallerin vcudaya katkıları sýnırlıdır. Her ikisi de mideyi rahatlatma özelliđine sahiptir, ancak sodanın bundan baþka hiþbir iþlevi yoktur. Oysa maden suyu ayný zamanda dođal bir mineral deposudur. Dolayýsýyla aradaki fark þu þekilde yorumlanabilir: Maden suyu bir ihtiyaç, soda ise bir tercihtir ! Süt ile maden suyu karþılaþtırdýđýnda her iþinin de vcudaya yararlı olan mineralleri benzer derecede iþerdiði bilimsel olarak ortaya konmuþtur. Maden Sularý Asit Ýçeriyor mu? Gazlı iþecek üretiminde çok özel proseslerle üretilen %99,9 saflýkta besin üretimi için özel karbondioksit gazý kullanýlır. Halk arasýnda "asitli" denilen iþeceklerde aslında karbondioksit gazý bulunmaktadır. Maden sularýnýn yapýsýnda dođal olarak bulunan bu gaz, dil ile temas ettiđinde geþici olarak tat algýlayıcıları uyutturduđu için iþimi kolaylaþtırmaktadır. O nedenle gazý kaþmýþ maden sularýnýn has karakteristik buruk, acýmsý tadý ön plana çýkar. Çocuklar veya Hamile Bayanlar Maden Suyu Ýçebilir mi? Maden suyunun bilinen hiþbir zararlı olmayýþ, aksine vcudaya sayýsýz yararları vardı. Büyüme çađýndaki çocuklar kalsiyum, demir, çinko, florür gibi minerallere yetiþkinlerden daha fazla ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaç karþılamanın en iyi yolu, yeterli miktarda süt ve dođal sularý tüketmekten geþmektedir. Maden suyunun iþerdiði kalsiyum kemik yapýsýnýn, florür ise ađý dýþ sađlýđýnýn geliþmesi için son derece yararlıdır. Hamilelik, beslenmenin daha da ön plana çýkardýđý fizyolojik bir dönemdir. Ýnsan vücudu bebeði besleyebilmek ve geliþmesini sađlamak için normalden daha fazla besin, sývı, vitamin ve minerale ihtiyaç duyar. Bu katkıyı dođal yoldan sađlayabilmek için, hamilelikte düzenli olarak maden suyu tüketimi tavsiye edilmektedir. Peki, Diyet Yaparken Maden Suyu Ýçilebilir mi?

Yukarıda da belirtildiði üzere maden sularý iþerdiði mineraller ve özellikle bikarbonat sayesinde sindirimi kolaylaþtırdýđý etki gösterir. Alkali yapýlarından ötürü mide asitliđini nötralize eder ve dengeler. Böylelikle sindirim sistemine yararlı etkiler gösterir ve mideyi rahatlatýr. Dolayýsýyla zayıflama diyeti uygulayanlar için rahatlıkla önerilebilir. Sosyal aktivitelere ve davetlerde hazýr meyve sularý, meþrubatlar veya alkollü iþecekler yerine, enerji iþermeyen en iyi seþenektir. Burada bir konunun altýný çizmek gerekmektedir: Meyve aromalı maden sularýnýn büyük çođunluđunda rafine þeker kullanýlmaktadır. Bu nedenle gazlı sođu meþrubatlar gibi lezzetlidir. Ancak zayıflama programlarında ve þeker hastalıđý gibi durumlarda rafine þeker tüketiminden kaþınmak gerekir. Formuna dikkat eden bireylerin ve þeker hastalarının, meyve aromalı maden sularýnda yapay tatlandırıcı ile hazýrlanan alternatifleri tercih etmeleri gerekmektedir. Halkımızda etiket okuma alýþkanlıđý yok denecek kadar azdır. Genelde son kullanım tarihine bakýlmaktadır. Halbuki "içindekiler" kısmý dikkatlice okunmalıdır. Aspartam ve Asesülfam K gibi yapay tatlandırıcı iþeren meyve aromalı maden sularýnýn tercih edilmesi rafine þeker alýmını ortadan kaldýrmak adına daha sađlýklý olacaktır. Ülkemizde Maden Suyu Tüketimi Ne Durumdadır? Ülkemizde 15 yaþ ve üzerindeki yetiþkinler ile yapılan bir araþtırmaya göre, insanların %60'ýnýn henüz maden suyu ile tanýþmadýđý olduđu saptanmýþtır. Ýþenlerin de %51'inin maden suyunu haftada bir veya daha seyrek tercih ettiði dþnlrse tüketimin ne denli düþük olduđu görülmektedir. Halbuki Avrupa'da kiþi baþına litre maden suyu tüketilirken bu oran Türkiye'de 3 litre civarındadır. Oluþumu için binlerce yıl gereken maden sularý aþýsýndan, dünyanın en zengin minerali ve yüksek debili kaynaklarına sahip olmaya rađmen kaynaklarımızın %1'i þibelenmekte, %99'u boþa akýp gitmektedir. Maden sularýnýn sahip olduđu bu deđerler ön plana çýkarýlırsa ülke ekonomisine bile katkıda bulunulabilir. Peki Maden Sularý Hangi Mineralleri Ýçerir? Sađlýk için gerekli biyokimyasal görevleri ile önem taþıyan, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor, kükürt ve klor baþta olmak üzere demir, mangan, bakýr, iyot, çinko, florür, krom, kadmiyum gibi mineralleri iþeren maden sularý daha çok tüketilirse çocukların boyları daha fazla uzayacak, diþleri ve kemik yapıları daha sađlam olacak, kadýnların osteoporoz problemleri biraz olsun giderilecek, özellikle magnezyum eksikliđinin neden olduđu kardiyolojik birtakým rahatsızlıkların, genç yaþta ölümlerin önüne geçilebilecektir. Öte yandan, halk arasýnda yüksek tansiyonu olan bireyler tarafýndan maden sularýnýn iþilmesinin sakýncalı olduđu dþnlmektedir. Sodyum iþerdikleri için maden suyu tüketiminden kaþınmak veya vazgeçmek yanlýp bir tutumdur. Dođru olan, sodyum alýmı

kýsýtlanan kípilerin içtikleri maden sularýndaki sodyum düzeylerine dikkat etmeleridir. Avrupa Su Yönetmeliđi'nde litresinde 20 mg'dan az sodyum içeren sular &ldquo;düþük sodyumlu sular&rdquo; hatta Almanya'da &ldquo;sodyumsuz (sodyumdan fakir) su&rdquo; sýnyfýna girer. Ülkemizde bulunan maden sularýnýn pek çođu düþük sodyumludur. O nedenle endiþe etmeden içilebilirler.

Kaynak: etikdiyet.com