

PIJEME ZDRAVĚ ?

OBSAH

0	Víme, co pijeme a jak pít? (Předmluva)	5
0.1	Slovo o autorovi	6
1	Potřeba vody	7
1.1	Kolik máme v sobě vody?	7
1.2	Denní „dávky“	7
1.3	Dehydratace	8
2	Spotřeba vody	10
3	Proč musíme pít a co znamená pocít žízně	10
3.1	Koloběh vody	10
3.2	Význam chemického složení vody na naše zdraví	12
3.2.1	Celková mineralizace - rozpuštěné látky (RL)	12
3.2.2	Obsah zdravotně významných látek ve vodě	13
3.2.3	Oxid uhličitý v nápojích (CO ₂)	17
4	Co pijeme	18
4.1	Pitná voda rozváděná veřejnými vodovody	18
4.2	Balené vody	19
4.2.1	Přírodní minerální vody	19
4.2.2	Pramenitá voda	20
4.2.3	Kojenecká voda	20
4.2.4	Balená pitná voda	21
4.3	Voda na trhu	21
5	Pitný režim	22
6	Ochranné nápoje	23
7	Tabulková část	25
7.1	Tab. 1 Projevy dehydratace lidského organismu	25
7.2	Tab. 2 Bilance vody	26
7.3	Tab. 3 Průměrná specifická spotřeba pitné vody některých států	26
7.4	Tab. 4 Základní rozdíly mezi druhy vod určenými k pití	26
7.5	Tab. 5 Přehled limitních hodnot vyžadovaných ukazatelů jakosti u jednotlivých druhů balených vod.	27
7.6	Tab. 6 Přehled základního chemického složení v ČR vyráběných přírodních minerálních a pramenitých vod	30
8	Použitá literatura	31