

Czy gotowanie wody pozbawia wodę wartości?

Gotowanie wody, czyli utrzymywanie temperatury wrzenia przez pewien czas, powoduje rozkład niektórych związków a następnie ich wytrącenie w postaci osadów na ścianach naczyń, w których woda była gotowana. Dotyczy to zwłaszcza wodorowęglanów wapnia i magnezu, które w wodzie surowej są rozpuszczone i w tej postaci przyswajalne przez organizm człowieka. W trakcie gotowania ulegają one rozkładowi do węglanów i wytrąceniu. Skutkuje to ich ubytkiem z wody, a tym samym zmianami w jej właściwościach mających znaczenie dla zdrowia.

dr n. farm. Teresa Latour