

# Balená voda

Požadavky na jakost a zdravotní nezávadnost **balených vod** a způsobu jejich úpravy stanovuje **vyhláška č. 275/2004 Sb.** Touto vyhláškou se v souladu s právem Evropských společenství stanoví **mikrobiologické, chemické a fyzikální** požadavky na balenou vodu.

## Základní dělení

- Balené přírodní minerální vody.
- Balené přírodní pramenité vody.
- Balené kojenecké vody.
- Balené pitné vody.
- *(Přírodní léčivé vody).*

## Přírodní minerální voda

Můžeme se setkat s uměle sycenými vodami pomocí CO<sub>2</sub> nebo případně s vodami, které přirozeně obsahují CO<sub>2</sub>. Dělíme je podle množství obsahu minerálních látek následovně:

- Vody s **velmi nízkým** obsahem minerálních látek (**do 50 mg/l**).
- Vody s **nízkým** obsahem minerálních látek (**do 500 mg/l**).
- Vody **bohaté** na minerální soli (**více než 1500 mg/l**).

Přírodní minerální voda nemá žádný léčivý vliv, jedná se spíše o psychologický efekt pod vlivem mediální a reklamní kampaně. Lze doporučit občasnou konzumaci, kdy budeme střídat jednotlivé producenty (střídat složení). Optimum je cca 1 litr denně pro dospělé osobu.



Přírodní minerální voda

## Přírodní pramenitá voda

Na trhu je jak v sycené tak nesycené podobě. Měli bychom preferovat variantu nesycenou. U této vody je **dovolena úprava fyzikálními a chemickými procesy**. Celková mineralizace by měla být maximálně **500 mg** minerálů na litr. Pokud ji lze použít k přípravě kojenecké stravy, pak musí být nesycený nápoj takto označen.

## Kojenecká voda

Jedná se o balenou vodu, která nesmí být v žádném případě a žádným způsobem (s výjimkou UV záření) upravována. Pochází z chráněného podzemního zdroje. Voda je jen slabě mineralizována (do 500 mg/l), co nejméně sycená CO<sub>2</sub> a pH nesmí být nižší než hodnota 5. Etiketa nese označení Kojenecká voda a údaje o základním složení a expiraci.

## Balená pitná voda

Je to jediný balený nápoj, který **smí projít chlorací**. Opět se může jednat o sycenou a nesycenou variantu. Složení je velmi podobné vodárensky připravené vodě. V řadě případů je vodárensky upravená a do rozvodné sítě dodávaná voda kvalitnější. Na etiketě je povinný pouze údaj Balená pitná voda. Lze ji získat z jakéhokoli vodárenského zdroje. Své místo má při různých havarijních situacích a v oblastech postižených povodněmi.

## Přírodní léčivé vody

Přírodní léčivé vody **nepatří** mezi balenou vodu. Vykazují prokazatelné **léčivé účinky**. Obsah rozpuštěných látek je **větší než 3,5 g/l**. Velmi často obsahují některé minerály v nadbytku. Konzumace, která je delší než 1 týden vyžaduje konzultaci s lékařem či vyškoleným nutričním specialistou. Při skladování se mění chemické složení. Požadavky na jakost přírodních léčivých vod nejsou stanoveny, jsou regulovány pouze mikrobiologické ukazatele.

## Nápoje uměle sycené

- Obsah CO<sub>2</sub> v rozmezí 4000–6000 mg/l.
- Většinou **kyselé pH** (3,5–6).
- Zvyšují prokrvení sliznice v dutině ústní.
- Způsobují hyperemii žaludeční sliznice, zvyšují sekreci žaludečních šťáv, zrychlují střevní peristaltiku.
- Zvyšují chuť k jídlu.
- Zvyšují diurézu.

## Doporučení

Doporučujeme konzumovat nápoje vhodně skladované, vhodného složení a v nesycené variantě. Minerální vody střídáme. Otevřený nápoj konzumujeme do 24 hodin. Preferujeme neochucené nápoje.

## Odkazy

### Související články

- Požadavky na kvalitu pitné vody

### Použitá literatura

- Česká republika. Vyhláška o požadavcích na jakost a zdravotní nezávadnost balených vod a o způsobu jejich úpravy. In 275/2004. 2004. Dostupné také z URL <[1] ([https://portal.gov.cz/wps/portal/\\_s.155/701/.cmd/ad/.c/313/.ce/10821/.p/8411?PC\\_8411\\_name=Vyhl%C3%A1%C5%A1ka%20%20o%20%20po%C5%BEadavc%C3%ADch%20%20na%20%20jakost%20%20a%20%20zdravotn%C3%AD%20%20nez%C3%A1vadnost%20%20balen%C3%BDch%20vod%20a%20o%20zp%C5%AFsobu%20jejich%20%C3%BApravy&PC\\_8411\\_l=275/2004&PC\\_8411\\_pi=10&PC\\_8411\\_ps=10&](https://portal.gov.cz/wps/portal/_s.155/701/.cmd/ad/.c/313/.ce/10821/.p/8411?PC_8411_name=Vyhl%C3%A1%C5%A1ka%20%20o%20%20po%C5%BEadavc%C3%ADch%20%20na%20%20jakost%20%20a%20%20zdravotn%C3%AD%20%20nez%C3%A1vadnost%20%20balen%C3%BDch%20vod%20a%20o%20zp%C5%AFsobu%20jejich%20%C3%BApravy&PC_8411_l=275/2004&PC_8411_pi=10&PC_8411_ps=10&))>.
- BENCKO, Vladimír, et al. *Hygiena : Učební texty k seminářům a praktickým cvičením*. 2. přepracované a doplněné vydání vydání. Praha : Karolinum, 2002. 205 s. s. 54-61. ISBN 80-7184-551-5.