

**Proč byste nikdy neměli znovu vařit
převařenou vodu?**



Znáte to, **uvaříte si čaj nebo kávu a v konvici zůstane trocha vody. Nevylijete jí, ale později, když potřebujete, k ní jen vodu přilijete a vaříte znovu.** A právě to je chyba, protože se mohou stát různé nebezpečné situace, které nám a našemu tělu vůbec neprospívají.

Mění se složení vody

Složení vody se mění, když se voda vaří. Jde o dobrou věc, z vody tak mizí těkavé látky a různé plyny. Z těchto důvodů je určitě dobré, když pijete převařenou vodu. **Je nutno říci, že se nic nestane, když převaříte dokonale destilovanou deionizovanou vodu.** Přírodní voda však má v sobě rozpuštěné minerály a plyny. **Jestliže tedy vodu vaříte příliš dlouho nebo jí vaříte znovu, pak se chemické sloučeniny ve vodě mění a to špatným způsobem.**

Nebezpečné látky se tak ve vodě hromadí. Když tedy vodu znovu převaříte, **sloučeniny se akumulují a zvyšuje se tak riziko, že budete ve vodě konzumovat některou z nebezpečných chemických látek.** Tyto škodlivé látky obsahují například **arsen, fluoridy, dusičnany a podobně. Jsou-li nahromaděné, pak mohou působit škodlivě dokonce i zdravé minerály.** Při konzumaci **velkého množství soli a vápníku může v lidském těle docházet k ledvinovým či žlučovým kamenům.** Jaké následky to tedy pro lidské tělo může mít?

Škodlivé účinky znovu převařené vody

- Jsou-li dusičnany vystavené vysoké teplotě, jako je tomu u vroucí vody, pak se stávají vysoce toxickými. A vysoké teploty mohou dusičnany převést na nitrosaminy, tedy na karcinogenní látky. **Dusičnany se spojují s onemocněním jako například leukémie, onemocnění konečníku, močového měchýře, žaludku, slinivky břišní, vaječníků, tlustého střeva, jícnu či rakoviny štítné žlázy**

- Vědci prokázali, že **fluorid může být nebezpečný**. I tak však například americká vláda trvá stále na tom, aby byl fluorid ve zdroji vody. Podle informací z Harvardské univerzity má fluorid ve vodním zdroji škodlivé účinky. Ty působí na neurologický a kognitivní vývoj u dětí
- Akumulace arzenu po mnoho a mnoho let může mít za následek intoxikaci arzenem. To pak lidskému tělu působí řadu zdravotních problémů. Například kardiovaskulární onemocnění, neplodnost, vývojové poruchy, neurologické problémy, nejrůznější druhy rakoviny a podobně.
-
- Světová **zdravotnická organizace (WHO) tvrdí, že pitná voda představuje pro lidské zdraví tu největší hrozbu, jelikož v ní najdete arsen, byť v nepatrném množství, který na lidské tělo působí velmi škodlivě**
-

Naše rada tedy zní, pro přípravu horkých nápojů se **snažte používat vždy novou vodu**, nikdy nevařte vodu,

kterou už jste jednou vařili.