## Jak myślisz, co by się stało gdybyś dziś wypił szklankę, a może nawet i dwie szklanki wody z kranu?

Odpowiedź brzmi – kompletnie nic.

Czas zmierzyć się z najczęstszymi przekonaniami i sprawdzić, **co naprawdę kryje się w wodzie, która płynie z naszych kranów.**

# 5 faktów o kranówce

1. Woda kranowa w Polsce jest bezpieczna. Poddawana jest dezynfekcji, filtracji oraz uzdatnianiu, dzięki czemu jest wolna od drobnoustrojów i spełnia wysokie normy jakości.

2. Kranówka jest znacznie tańsza od wody butelkowanej. Koszt półtora litra wody butelkowanej to około 2 zł, natomiast za taką samą ilość kranówki zapłacisz zaledwie kilka groszy.

3. Karnówkę można pić bez przegotowania. Podgrzewanie do wysokiej temperatury służy jedynie eliminacji drobnoustrojów, które i tak zostały już wcześniej usunięte podczas procesu uzdatniania.

4. Woda z kranu posiada liczne minerały. W kranówce znajdziemy minerały korzystne dla naszego organizmu, takie jak magnez, fosfor, potas czy wapń.

5. Kranówka to dobry wybór dla Ciebie oraz środowiska. Według dietetyków woda z kranu – podobnie jak źródlana czy mineralna – jest bezpieczna i może z powodzeniem stanowić element codziennej diety.

# Czy wiesz, że..

W wielu krajach - na przykład w Holandii, Niemczech, Szwajcarii, picie kranówki jest powszechne i promowane nawet przez władze lokalne. W restauracjach często można poprosić o darmową wodę z kranu – i nie jest to niczym nadzwyczajnym.

# 5 mitów o kranówce

1 Osad w czajniku oznacza wodę niskiej jakości. To mit. Kamień i osad w czajniku świadczą jedynie o obecności wapnia i magnezu w wodzie. To właśnie te minerały wytrącają się podczas gotowania, tworząc osad na ściankach czajnika.

2 Kamica nerkowa to wina kranówki. To nieprawda. Kamienie nerkowe tworzą się przez nadmiar określonych związków chemicznych w moczu – zwykle z powodu chorób lub zaburzeń metabolicznych.

3 Twarda woda szkodzi zdrowiu. To mit. Choć twarda woda może być uciążliwa dla sprzętów domowych, zawiera cenne minerały, takie jak wapń i magnez, które mogą mieć pozytywny wpływ na organizm.

4 Woda w polskich miastach jest gorszej jakości niż w innych krajach Unii Europejskiej. To nieprawda. Polska woda spełnia te same, a czasem nawet bardziej rygorystyczne normy niż w innych krajach Unii Europejskiej.

5 Chlor w wodzie kranowej jest szkodliwy. To mit. Chlor pełni rolę dezynfektanta, który zapewnia mikrobiologiczną czystość wody. Stosowane dawki chloru są bezpieczne i nie szkodzą zdrowiu

# Co tracisz kupując wodę butelkowaną?

- Przepłacasz – nawet 300–500 razy więcej niż za kranówkę.
- Tworzysz odpady – statystyczny Polak zużywa rocznie około 300 butelek PET.
- Narażasz się na mikroplastik – badania pokazują, że woda butelkowana często zawiera mikroskopijne cząstki plastiku.

# Czy wiesz, że...

Każdego roku do polskich lasów i rzek trafia blisko 4 miliardy plastikowych butelek PET? Ich rozkład może trwać nawet do 500 lat, co oznacza, że każda porzucona butelka zanieczyszcza środowisko przez wiele pokoleń, szkodząc glebie, wodzie i żyjącym tam zwierzętom.