

Abstrakt

Bakalářská práce pojednává o minerálních vodách z přírodního či léčivého zdroje. V první části se zabývá důležitostí tekutin pro lidský organismu s důrazem na význam pro sportovce. Věnuje se podstatným aspektům nejenom z hlediska kvantity ale především kvality přijímaných tekutin. Je zde zmíněna legislativa týkající se balených vod i léčivých minerálních vod. Následuje seznam přírodních minerálních vod a léčivých minerálních vod, které jsou na trhu v České republice. Práce pokračuje informacemi o spotřebitelském chování, součástí je i kapitola o možných benefitech pro pravidelného konzumenta v rámci zdraví. Podstatnou součástí práce je i zhodnocení významu jednotlivých minerálních látek, obsažených v těchto vodách (sodík, draslík, hořčík, vápník, chlor a fluor) a jejich působením v lidském těle, karencními stavy u těchto iontů a obsahem těchto iontů v konkrétních minerálních vodách. Podrobněji se věnuje i významu mineralizace přijímané vody pro sportovce.

Praktická část práce se formou krátkého dotazníku pokusila zjistit, jaké jsou znalosti sportovců o vlivu pitného režimu a kvalitě přijímaných nápojů na jejich zdraví a sportovní výkon. Cílem dotazníku bylo zmapovat preference ve volbě nápojů a důvod těchto preferencí. Výsledky ukázaly, že sportovci nejčastěji konzumovanou tekutinou byla voda kohoutková. Následovaly kofeinové nápoje včetně kávy, iontové nápoje a teprve na čtvrtém místě byla minerální voda.

Klíčová slova: přírodní minerální voda, léčivá minerální voda, ionty, pitný režim, ztráty tekutin potem