İspanya'da satışa sunulan suların pH değerleri



BUKET KARAMAN 9/A

İspanya'da satılan bazı su markaları

















Hepsinin ortalama pH değerleri



pH **5.7 – 6.4** (Çok düşük mineralli, hafif asidik)



pH **6.0** civarı



pH 6.8 + Aşırı Sodyum): pH'ı kağıt üzerinde nötre yakın görünse de, bardağa döktüğünüz an asıl şoku yaşatır. Doğal gazlıdır ve litre başına yaklaşık **1000 mg sodyum** içerir. Bu yüzden ağzınıza aldığınızda su değil, adeta madeni ve tuzlu bir sıvı içiyormuşsunuz hissi verir.



pH **7.6** - pH **7.5**



•pH 5.5 - 6.0 civarı):
•Madrid bölgesinden çıkan, İspanya'nın en eski ve en şaşırtıcı sularından biridir. Geçmişte eczanelerde "tıbbi şifa suyu" olarak satılıyordu. Mineral ve tuz yoğunluğu o kadar yüksektir ki, pH değeri asidik taraftadır ve tadı alışılmışın dışındadır (aşırı müshil ve sindirim etkisi nedeniyle günde sadece bir fincan içilmesi önerilen versiyonları vardır).



pH **7.4 – 8.2** (Hafif alkali / bazik)



Agua Monchique (pH 9.5):
Avrupa'nın **en yüksek doğal pH değerine** sahip sularından biridir. Portekiz kökenli olmasına rağmen İspanya'daki birçok gurme markette ve Veritas gibi organik zincirlerde çok popülerdir. Tamamen doğal yollarla, hiçbir yapay işlem görmeden yerin 900 metre altından bu pH ile çıkar.



pH **6.8 – 7.6** (Ortalama **7.3** civarı nötr/hafif asidik)

Türkiye ve İspanyadaki benzer sular



pH 7,50





pH 7,78





6,42 pH





pH 7,37



pH’ı bu kadar düşük yada yüksek sular içmek vücudumuzda nelere sebep olabilir ?

- **Düşük pH'lı (Asidik) Şeyler İçmek (< 6.5)**
- **Diş Minesi Aşınması:** Limon suyu (pH ~2), sirke, kola veya enerji içecekleri gibi düşük pH'lı içecekler diş minesini eriterek hassasiyete ve çürüklere yol açar.
- **Mide Rahatsızlıkları:** Aşırı asidik içecekler mide asidini artırarak reflü, gastrit, mide yanması ve ülser gibi rahatsızlıkları tetikler.
- **Metal Zehirlenmesi Riski:** Eğer içtiğiniz su asidik ise (örneğin borulardan gelen düşük pH'lı su), bu su geçtiği borulardaki kurşun, bakır ve demir gibi ağır metalleri eriterek bünyesine katabilir ve dolaylı yoldan zehirlenmeye yol açabilir.

Yüksek pH'lı (Alkali/Bazik) Şeyler İçmek (> 8.5)

- **Mide Asidinin Nötrlenmesi:** Midenin sindirim yapabilmesi için güçlü bir asit ortamına (pH 1.5 - 3.5) ihtiyacı vardır. Çok yüksek pH'lı suları veya karbonatlı karışımları sürekli içmek mide asidini fazla nötrleyerek **sindirimi yavaşlatır, hazımsızlığa ve besinlerin zayıf emilmesine** neden olur.
-
- **Bakteri Bariyerinin Zayıflaması:** Mide asidi, dışarıdan yiyeceklerle gelen zararlı mikropları öldüren ilk savunma hattıdır. pH'ı çok yüksek şeyler bu asidi azaltırsa enfeksiyon riski artabilir.
-
- **Tat ve Boru Tıkanıklığı:** Çok yüksek pH'lı suların tadı acılaşır ve borularda kalsiyum birikmesine (kireçlenme) sebep olur

Kaynakça

- https://www-uclahealth-org.translate.goog/news/article/ask-the-doctors-is-water-with-a-high-ph-safe-to-drink?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=tr&_x_tr_hl=tr&_x_tr_pto=sge
- https://www.taskestisu.com/su-ph-degeri-kac-olmali/
- https://www.medicana.com.tr/saglik-rehberi-detay/15028/alkali-beslenme-nedir-nasil-uygulanir
- https://www-sommcademy-com.translate.goog/post/waters-spain? _x_tr_sl=en&_x_tr_tl=tr&_x_tr_ hl=tr&_x_tr_pto=sge&_x_tr_hist=true
- https://www-tenspringwater-com.translate.goog/is-your-bottled-water-acidic-neutral-or-alkaline?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=tr&_x_tr_hl=tr&_x_tr_pto=sge
- https://tappwater.co/tr-tr/blogs/blog/ispanyol-musluk-suyu-kalitesi
- https://fairats.com.tr/su-ph-degeri/

Beni dinlediğiniz için teşekkürler ☺



Buket Karaman 9/A