

ويتجاوز دورها إرواء العطش إلى دعم وظائف الجسم الحيوية. وبينما تتنوع مصادر المياه المتاحة للمستهلكين، يظل الجدول قائماً حول الأفضل بينها من حيث القيمة الغذائية والأمان الصحي والجدوى البيئية. وتبرز هنا المقارنة بين المياه المعدنية ومياه الصنبور، إيجابيات مياه الصنبور: لقد ختلف الآراء حول اختيار أفضل أنواع المياه، وبعد العديد من الأبحاث، إن مياه الصنبور، حيث يتم تنظيم جودتها بموجب "لائحة مياه الشرب"، والخصائص الفيزيائية لضمان أنها آمنة تماماً للاستهلاك. إلا أنها نقية وآمنة للاستخدام اليومي، مع تركيبة معدنية قد تختلف من منطقة إلى أخرى. و في الوقت نفسه، تشكل المياه المعبأة في زجاجات بلاستيكية إهداراً للطاقة، ذلك أن التخلص من الزجاجات البلاستيكية وعمليات تعبئة وشحن الزجاجات تهدر الكثير من الطاقة. ورغم أن المياه المعدنية – ولا سيما في الزجاجات البلاستيكية – عملية للغاية، يقول الخبراء إن ضررها على البيئة يفوق مياه الصنبور بنحو 450 مرة، إيجابيات المياه المعدنية: تؤدي المياه المعدنية دوراً كبيراً في ضبط ضغط الدم وتنظيم مستويات السكر في الجسم، وتمثل أيضاً أهمية خاصة لصحة العظام، ويرجع الفضل إلى الكالسيوم المتوفر بها، حيث يساعد على تقويتها وحمايتها من الكسور والإصابة بالهشاشة. ويساعد الماغنسيوم في المياه المعدنية على تعزيز صحة الجهاز الهضمي وتحسين حركة الأمعاء وتقليل خطر الإصابة بالإمساك. عدم دقة في استخدام المصطلحات، وأن تكون نقية تماماً وطبيعية. كما يجب أن تحتوي على معادن صالحة للشرب دون الحاجة لنسبة محددة، تُعبأ المياه المعدنية مباشرة من المصدر، وتحتاج إلى موافقة رسمية لتباع كمياه معدنية. بسبب المخاوف من تلوثها، من ناحية أخرى، في ضوء ما سبق، يتضح أن الاختيار بين المياه المعدنية ومياه الصنبور ليس بسيطاً كما يبدو، والتأثير البيئي. ورغم ما تتمتع به المياه المعدنية من فوائد صحية محتملة، فإن مياه الصنبور النقية والمفلترة قد تُعد خياراً أكثر استدامة وصدقة للبيئة، لذا، فإن القرار الأمثل يكمن في التوازن بين الاحتياجات الصحية الفردية والوعي البيئي،