

ACQUE MINERALI: DISSETARSI IN MODO SANO

Voce	Quantità	Note
Residuo fisso (o secco)	Massimo 500 mg/l	Al di sotto di 50 mg/l è detta minimamente mineralizzata, sotto i 500 mg/l oligominerale.
Sodio (Na⁺)	Massimo 20 mg/l	
Potassio (K⁺)	Massimo 10 mg/l	
Cloruri (Cl⁻)	Massimo 25 mg/l	Non è dannoso ma sopra i 200 mg/l può essere spia di inquinamento.
Solfati (SO₄⁻⁻)	Massimo 25 mg/l	In un livello troppo elevato può essere spia di contaminazione; il limite di legge è 250 mg/l.
Nitrati (NO₃⁻)	Massimo 25 mg/l	Lattanti e donne incinte 10 mg/l; sono residui di sostanza organica, tra gli inquinanti più pericolosi per la nostra salute. Il limite di legge è 50 mg/l.
Nitriti (NO₂)	Assenti	Sono i cugini cattivi dei nitrati; devono essere assenti dall'acqua; evitare le acque se segnalino in etichetta la presenza dei nitri.
Fluoro	Massimo 1,7 mg/l	Oltre questo limite è meglio non berne tutti i giorni.
Calcio	Minimo 60 mg/l	Il consumo di acque troppo povere di calcio è stato messo in relazione con una maggior frequenza di disturbi coronarici.
Ammoniaca (indicata anche come <i>ione ammonio</i> o <i>azoto ammoniacale</i>)	Assente	Le acque che li contengono sono da evitare, perché questi elementi, se presenti, sono sintomo di acqua contaminata o inquinata.
Sostanze organiche (indicate anche come <i>indice di ossidabilità</i> o <i>ossidabilità</i>)	Assente	
Piombo	Assente	
Cadmio	Assente	
PH		Indica il grado di acidità dell'acqua. Tra 6,5 e 7,5 pH l'acqua è neutra. Se è maggiore di 7 è alcalina, se è minore è acidula.
Durezza		Indica il contenuto di calcare (sali di calcio e magnesio). Il nostro organismo non è una lavatrice: se non si soffre di calcoli renali, non c'è motivo di scegliere un'acqua a basso contenuto di calcare. La durezza è espressa in gradi francesi (° F). Sono acque troppo calcaree se superano i 15° F.