

# 如何选购瓶装水?

## 专家:消费者要看水源地

炎热的夏季,瓶装水是很多市民的用水选择。而记者走访市场发现,市场上的瓶装水种类繁多,大多消费者也不知如何选择出更好的产品。中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所水质安全监测室副主任应波表示,在选购瓶装水时一定要看清水源地。

好水源,才能出好水。对于已于今年5月24日实施的《食品安全国家标准包装饮用水》,应波认为,《标准》规范了饮用瓶装水市场,而政策的实施将对饮用瓶装水市场进行洗牌,各种名称功能水将陆续退出舞台。

新的《标准》将包装饮用水明确分为三类:饮用纯净水、天然矿泉水和其他包装饮用水。《标准》实施后,水源将成为区分天然水的终极指标。在这三种水中,天然矿泉水,特别是深层地下水,因为远离污染和二次污染,且经过千百年层层过滤,吸取了地下各岩层中的精华,是更优

质的水源选择。这样一个标准的提出,对于消费者来说是一件好事,消费者不会因为各种概念而混乱,只看水的来源和有没有其他的添加成分。

记者在超市看到,瓶装水的种类繁多,今麦郎、娃哈哈、康师傅、农夫山泉、百岁山、恒大冰泉……每种品牌550毫升的瓶装水价格从一元到三四元不等。市民王女士在选购瓶装水时告诉记者,她一般也不怎么看标签,只是根据品牌和价位进行选择。其中,记者注意到,今麦郎瓶装水标签上标有“饮用矿物质水”的字样,据了解,今麦郎的矿物质水产品将于年底前全部换为深层泉水,深层泉水最大的特点就是纯天然,无添加,并富含天然矿物质。

那么,市场上瓶装水添加的成分到底是什么呢?应波表示,有的饮用瓶装水为了调节和改善口味,适当添加硫酸镁、硫酸锌、氯化钙、氯化钾等食品添加剂,是允



许的,但必须在产品名称的邻近位置标注,也是为了和不需要添加的产品有所区别。在选购瓶装水时,要检查配料表中是

否含有除“水”外其他的添加剂,再就是要看水的来源是否是天然水,天然水取自湖泊、水库、深层地下水等。(综合)

### 【健康提示】

## 选购饮用水常见误区

水是生命之源,人们的健康生活离不开安全、干净的饮用水。但在日常生活中,人们存在许多饮用水误区,这些误区为人类健康埋下了隐患,下面我们就来了解一下日常生活中有哪些饮用水误区。

#### 误区一:水越纯越好

由于人体体液是微碱性,而纯净水呈弱酸性,如果长期摄入的饮用水是微酸性的水,体内环境将遭到破坏。大量饮用纯净水是日常生活中常见的饮用水误区,纯净水会带走体内有用的微量元素,从而降低人体的免疫力,容易产生疾病。

#### 误区二:喝水仅为解渴

干净、安全、健康的饮用水是最廉价最有效的保健品。由于一切细胞的新陈代谢都离不开水,只有让细胞也喝足水,才能促进新陈代谢,提高自身的抵抗力和免疫力。除此之外,饮用水在体内能将蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、无机盐等营养物质稀释,这样才能便于人体吸收。

#### 误区三:片面强调水中矿物质

许多人把矿泉水作为日常生活的饮用水。当水中矿物质含量超标时,会危害人体健康。例如,当饮用水中的碘化物含量在0.02~0.05毫克/升时,对人体有益,大于0.05毫克/升时则会引发碘中毒。

#### 误区四:饮料=饮用水

水和饮料在功能上并不能等同。由于饮料中含有糖和蛋白质,又添加了不少香精和色素,饮用后不易使人产生饥饿感。因此,不但起不到给身体“补水”的作用,还会降低食欲,影响消化和吸收。



## 矿泉水的饮用提示

一看标签是否符合食品标签标注要求,看有无产品名称、水源地、溴酸盐的含量、注册商标、日期等内容,如不全,则不宜选购。

二看瓶盖是否完好、平整,瓶子倒过来是否有漏水现象。

三看瓶内的内容物是否有其他颜色或絮状物的沉淀,如果存在这类现象就不宜选购。合格的矿泉水饮用时应无异味杂味。如

含铅钠较高的矿泉水略带咸味;含钙镁较高的带有涩味;含二氧化碳较高的矿泉水有特有的刺激感。除上述应注意的条件外,一般正规的矿泉水生产厂家,都比较重视包装,精细而美观。

外包装鉴别:优质的矿泉水多用无毒塑料瓶包装,造型美观,做工精细;瓶盖用扭断式塑料防伪盖,有的还有防伪内塞;表面采

用全贴商标,彩色精印,商品名称、厂址、生产日期齐全,写明矿泉水中各种微量元素及含量,有的还标明检验、认证单位名称。

色泽与水体鉴别:优质矿泉水洁净,无色透明,无悬浮物和沉淀物,水体不黏稠。

气味与滋味鉴别:优质矿泉水纯净、清爽无异味,有的带有本品的特殊滋味,如轻微咸味等。

## 消费提示:选购桶装饮用水三注意

进入盛夏,桶装饮用水已成为眼下绝大多数人日常饮用水的来源。饮用水质量的好坏是事关身体健康的大事,选择桶装水时不要只贪图价格便宜,更要考量水的品质。在此提醒广大消费者,在选购桶装饮用水时要做到三注意:

一、注意选择供水商。要选择有一定规模、质量和服务较好的名牌企业,甚至可到送水公司

实地核实是否有相关的资质,并且在送水上门后,仔细检查桶封上的生产日期和桶盖上的标签,看两者是否一致。

二、注意观察有没有“QS”标志。现在,桶装饮用水实施市场准入制度,未获得审查合格并取得生产许可证的企业一律不得生产。产品必须经检验合格并加贴“QS”质量安全标识才能进入市场销售。消费者在购买时,应该把

“QS”标志作为选择的基本依据。

三、注意水桶的质量。消费者可以通过观察桶的刚性、强度、色泽度来初步判断桶的质量。正品桶的刚性较强、有韧性,使用寿命长;敲击桶的声音清脆;桶身表面光滑,色泽清澈透明明亮有光泽,没有气泡和黑点。劣质桶从外观上看颜色深,摸上去高低不平,特别是桶口摸起来有刺手的感

## 水中微量元素与人体健康的联系(四)

**碘** 是人体必需的微量元素。人体缺碘,可以导致一系列的生化紊乱及生理异常,但补充大剂量的碘,又会引起甲状腺中毒症,人长期摄入过多的碘不但无益,反而有害。

**氟** 是人体必需的微量元素。一般认为:人对氟的生理需要量为0.5~1.0毫克每天。成年人在正常情况下,每天可从普通饮水、饮食中获得生理所需的氟,由

于从饮水所获得的氟几乎安全被吸收。因此饮水中含氟量对人体健康的影响有着决定性的作用,饮水中含氟量在0.5~1.0毫克每升为适宜范围。当饮水中含氟量为1.5~2.0毫克每升时,有时会出现斑釉齿而影响美观,而含量达到3~6毫克每升时,就会出现氟骨症,摄入氟量每日不超过4~6毫克时,在体内氟不会有累积现象产生。

氟对人体的生理功能,主要是在牙齿及骨骼的形成,结缔组织的结构以及钙和磷的代谢中有重要作用。适量的氟进入人体后,首先渗入牙齿,被牙釉质中的羟磷石灰所吸附,形成坚硬致密的氟磷灰石表面保护层。这层保护层使珐琅质在酸性质条件下不易溶解,抑制嗜酸细菌的活性,阻止某些酶对牙齿的不利作用,从而能阻止龋齿的发生。(辑)