

夏季如何正确选择瓶装水

如今瓶装水的种类繁多,商家打着各式各样的特点推销自家生产的瓶装水。不难发现市场上销售瓶装水五花八门,如矿泉水、纯净水、矿物质水等等。那么,在如此多品种的瓶装水中如何选购,在夏季我们又该如何健康饮水呢?

矿泉水不等于纯净水

矿泉水主要来自地下深层,是指在特定地质条件下形成、并赋存在特定地质构造岩层中的地下矿水,是一种未受污染的地下矿水。饮用矿物质水,是指在纯净水的基础上添加了矿物质类食品添加剂而制成的。一般以城市自来水等符合生活饮用水卫生标准的水源为原料,再经过纯净化加工,添加矿物质,杀菌处理后灌装而成。

根据目前我国饮用天然矿泉水国家标准的规定,作为矿泉水,首先不应含有对人体有害的或有损身体健康的物质。其次



必须含有一定量的对人体有益的特征性微量元素,如锂、锶、锌、碘等。在通常情况下,其化学成分、流量、温度等动态应相对稳定。对矿泉水的处理主要是去除其悬浮杂质,有机物,并予以杀菌,部分矿泉水源还需去除其部分硬度和碱度,调节至合理的含量。

根据需求选择瓶装水

面对种类繁多的瓶装水,市民到底该如何选择?专家建议,要根据个人的体质和需求选择。矿泉水含有部分人体所需的矿物质,对人体有一定的好处。但饮用矿泉水不宜过量,大量的矿物质会影响人体胃液的

分泌和胃的消化机能。而经过加工的纯净水,与此同时也除去了几乎所有对人体有益和必需的微量元素、无机矿物质,使饮水失去了营养功能。此外,每个人的体质不同,对微量元素的需求也不同,尤其一些特殊人群在购买瓶装水时更加要注意。无论是哪种瓶装水,其基本功能也是主要功能与白开水一样主要是补充水分。

正确喝水补水有方法

挑矿泉水要看矿物质含量。在夏天出汗多,可以根据自身状况选择适合的矿泉水补充微量元素。当然,由于不同矿泉水水源地不同,产出的矿泉水必定矿物质偏重不一样,最好经常更换不同牌子,以达到矿物质互补的作用。通过若干蒸馏程序而成的纯净水,去除水中杂质的同时,也不含任何矿物质营养素。适当饮用当然可以补水,但要小心,当盛夏流汗过多,一次

大量饮用纯净水,而没有补充盐分,反而容易造成心脏负担过大,甚至“水中毒”。

苏打水是靠人工在纯净水中加入碳酸氢钠,能中和胃酸,还有抗氧化作用,预防皮肤老化,但由于添加了甜味剂和香料,要小心影响健康,而且长期饮用苏打水有引起碱中毒的风险。而碳酸饮料是在一定条件下充入二氧化碳的饮料,碳酸水、柠檬酸、白糖、香料,有些含有咖啡因、人工色素等,除糖类能给人补充能量外,充气的碳酸饮料中几乎不含营养素。

夏季补充水分最好喝温开水。一方面,摄入冷体会使胃肠黏膜突然遇冷而使原来开放的毛细血管收缩,使平滑肌痉挛,可以引起胃部不适或绞痛甚至是腹泻。相反,还有人喜欢喝滚烫的水,过烫的饮食进入食道,会破坏食道黏膜和刺激黏膜增生,诱发食道癌,这已是医学界的定论。因此,饮用水的温度不能太热也不能太冷。(综合)

■ 科普知识

与桶装水有关的那些检测指标(二)



常用它来表示水的纯净度。如果水的电导率太高,说明水受到了明显量甚至是大量的电解质的污染,这种水不利于健康。

大肠菌群

大肠菌群超标可能由于产品的加工原料、包材受污染,或生产过程中产品受人员、生产设备、环境的污染,或者有灭菌工艺的产品灭菌不彻底等原因导致。食品中检出大肠菌群,提示被致病菌(如沙门氏菌、志贺氏菌、致病性大肠杆菌)污染的可能性较大。

霉菌和酵母

霉菌和酵母超标的原因可能是加工用原料受霉菌污染,也可能是流通环节抽取的样品霉菌和酵母超标,后者为储运条件控制不当导致。

高锰酸钾消耗量

高锰酸钾消耗量主要反映水中有机物尤其是氯化物的含量。如果企业过量使用消毒剂或消毒剂清洗不彻底,或者长期不更换滤膜,都会造成这个项目不合格。

电导率

电导率是水的导电性,通

■ 专家解读

你了解矿泉水中的溴酸盐吗

日前,北京市食药监局公布,北京两家公司生产的矿泉水被检出潜在致癌物溴酸盐超标,被责令停售。我国从2007年执行的《生活饮用水卫生标准》规定,溴酸盐限量应不超过0.01mg/L。食品与营养信息中心专家阮光锋介绍,溴酸盐在国际上被定为2B级潜在致癌物,根据世界卫生组织的研究,实验动物长期服用含有溴酸盐的饮用水后,得肾癌、甲状腺和腹膜间皮瘤的概率会大大增加。

那么矿泉水中为何会产生溴酸盐?专家表示,部分地区的天然矿泉水会含有溴化物,一些水企通过臭氧或氯气消毒杀菌,这个过程中会产生化学反应,生成溴酸盐。

溴酸盐是何物质

水体中溴离子的产生有多种途径,主要来自于矿物溶解、海水入侵地表水或地下水含水层。此外,苏打的生产、开采煤矿和钾矿都可能造成水中溴离子含量升高。虽然我国某些地区的水中溴化物含量比较高,但绝大多数水中不存在溴酸盐。

溴化物形成溴酸盐是有条件的。当水中有溴化物时,要与臭氧发生反应才可能形成溴酸盐,有时在次

氯酸溶液中也有溴酸盐形成。国际癌症研究中心认为,溴酸盐对实验动物的致癌性有足够证据,但对人致癌的证据不足。

水中为何有溴酸盐

饮用水中出现溴酸盐,首先水中必须要有溴,第二个因素是水本身富含溴化物,一般纯净水不含溴化物,也就不存在溴酸盐的问题。在天然矿泉水中,我国只有极少数地区的矿泉水含有溴化物。第二个因素是使用较高浓度的臭氧杀菌。两个因素结合起来,才会产生较高浓度的溴酸盐。

由此可见,溴酸盐是一种消毒副产物。由于不洁净的饮用水会给健康带来更严重的问题,故世界卫生组织认为,不能因为消毒副产物而放弃消毒,只要把消毒副产物的量控制在标准之下即可。目前我国瓶装水生产主要是采用臭氧消毒,臭氧的消毒效果好,可以保证瓶装水的细菌指标达到国家相关标准。

水中溴酸盐有法可依

水处理时对溴酸盐含量的可行控制方法主要有加氨,降低pH值,采用活

性炭过滤等。具体到瓶装水的生产过程,前两种不容易控制和使用,最有效的方法是采用活性炭过滤的方法进行处理。溴酸盐通过活性炭反应还原为溴化物,可有效降低溴酸盐的含量。但是随着使用时间的增加,去除效果递减,活性炭的污染程度递增,所以使用活性炭时要注意活性炭的清洗、消毒和更换。若生产高溴化物含量的瓶装水可以采用其他的消毒方式,例如高温或紫外线。

溴酸盐超标的危害有哪些?

目前还没有实际的令人信服的直接证据证明,长期摄入矿泉水的溴酸盐会对人们的身体有什么影响。尽管这样,在动物上的研究表明:在实验鼠的饮用水中加入溴酸钾成分会加大癌变的机会,同时也会增加非癌肾脏细胞肿瘤、甲状腺和腹膜间皮瘤。溴酸盐在细菌诱变性测试的结果非常明显,在迄今为止的实验中,其导致细胞内染色体断裂作用和对活体内DNA损伤得到了充分的证明。因为其在动物体的实验结果,溴酸盐在一般意义被认为是一种可能致癌物,尽管迄今我们在人体上还没有确凿证据。(辑)

