

给婴儿喝“婴儿水”真的有必要吗?

近日,有企业针对婴幼儿推出了其专属的“婴儿水”,而网上不少帖子的内容也让不少年轻的妈妈陷入了纠结之中。一些网帖的内容表示,婴幼儿宝宝肠胃娇嫩,喝的水也要格外注意,纯净水缺乏矿物质没营养,自来水是“硬水”会伤害婴儿的肾脏等等,有的妈妈们就想着,要不要咬牙去买市面上比牛奶还贵的“婴儿水”?

为此,我们邀请国家食品风险评估中心专家钟凯博士,跟大家聊聊这些“婴儿水”的矿物含量、水硬度等“科学证据”究竟有没有道理?究竟该给婴幼儿们喝点什么样的水?

“婴儿水”是不是世卫组织的推荐?

“婴儿水”的介绍里面提到一个很高端的概念“TDS”,其实就是水中的一些无机盐和有机物,有些企业声称矿物质含量太多会造成婴儿消化不良和便秘等,还搬出了世卫组织的论文集作为依据。

不过,一定要注意,这个论文集只是对现有文献信息的收

集汇总,其中的说法也并不能直接代表世卫组织的官方态度或结论。论文集叫做《饮用水中的营养》,只是为了编制《饮用水指南》而汇总的学术研讨文献之一罢了。其中更多的只是观点,而非最终被加入到“指南”中的结论。

水是“硬”的好还是“软”的好?

据介绍,所谓硬度,就是TDS(溶解性总固体)的指标。啥是TDS?说白了就是TDS值越高,表示水中含有的杂质及有机物越多。但事实上,世卫组织的《饮用水指南》没有给出水的硬度(TDS)的健康指导值,既没有设定上限,也没有设定下限。

而所谓的“世卫组织认为过高的‘硬度’会导致消费者不接受的说法,主要是从水的口感、味道和外观等角度考量,并非大家担心的健康因素。至于蒸馏水、纯净水等几乎不含任何矿物质的“软水”,世卫组织也没有给出消费建议,因为没有足够的科学证据表明长期饮用这些水对健康有害或有益。

总的来说,目前研究还在进行中,观点也在争论中,有人说“硬水”好、“软水”不好,但证据尚不足,因此还不得采信,在继续研究和以观后效的过程中,一点风吹草动很容易被商家利用,消费者们要小心别被忽悠。

矿物质影响婴儿健康?

人体摄入的矿物质其实主要来自于食物,无论是哪一种饮用水,其中的矿物质含量都无法与膳食相比。对于婴儿而言,饮用水对矿物质摄入的影响也远远不及配方奶粉。

一些地区的自来水含矿物质较多,其中镁的含量似乎对婴儿会产生一些影响。不过自来水不会直接拿来冲调奶粉,而是要经过烧开,烧开后,水中的不少钙、镁等矿物质就形成水垢沉淀了,因此“硬水”冲奶粉“给婴儿脏器添负担”并不需要太担心。

另一方面,因为矿物质的摄入主要依靠食物,也不需要担心矿物质很少的纯净水导致“营养缺乏”。如果用纯净水冲奶粉,



也是没问题的。如果是直接喝,婴儿水和白开水也没啥本质区别。

婴幼儿到底能喝什么水?

钟凯表示,其实只要注意卫生,选择合格产品,婴儿的喝水问题并不需要那么纠结。6个月

以内的婴儿尽可能纯母乳喂养,在母乳喂养时一般不需要额外喝水。冲奶粉建议烧自来水或桶装水(纯净水和矿泉水均可),烧一般的瓶装水当然可以,只是不划算而已。

如果是直接饮用的水,按照饮用水指南的建议,白开水或合格的瓶装水都可以。凡大超市卖的瓶装饮用水都可放心饮用,尽量不要买名字稀奇古怪的水。

在平时要注意餐饮具卫生,考虑到微生物污染问题,不建议直接喝饮水机放出来的冷水或温水。世卫组织的《饮用水指南》对各项指标的设定是基于健康指导值,也就是终生饮用的情况。这里已经考虑了从婴幼儿到老年的全生命周期,当然也适用于婴儿。当然,各国也可以根据经济水平、技术能力等条件,制定更严格的标准。

据了解,我国的生活饮用水标准中主要指标的制定与世卫组织一致,部分指标甚至更严。我国的包装饮用水新国标(GB19298-2014)中规定,生产包装饮用水的水源应符合GB5749的规定。(新华网)

消费提示

网传喝纯净水被禁止

专家:是谣传!



日前,微信朋友圈流传着一篇“纯净水被明令禁止饮用”的网帖,网帖列举了大量喝纯净水对人体的危害,甚至造成严重疾病的案例及各种佐证,并称上海市政府强调中小學生一律禁止饮用纯净水。事实真的是这样吗?

网帖称,纯净水不含任何人体所需的无机矿物质,所以长期大量饮用纯净水对身体不好。食品与营养信息交流中心专家阮光锋表示,这完全属于谣传,由于食品安全信息不对称,才造成大量传播。

阮光锋强调,水是人体所需的七大营养素之首,喝水主要是为了补水,并不是为了补充营养素。天然水中的矿物质及微量元素本

来就是极其微量的,人体摄入的矿物质及微量元素主要是通过吃食物(如蔬菜、水果、米饭、肉类等)而来的,而非从饮水中所得。

网帖还称,纯净水会把人体大量的各种微量元素,钙、锌、镁等进行去除代谢,这样人体不仅没有补充到所需的矿物质和微量元素,反而纯净水还把体内的部分有

益矿物质和微量元素带到体外,如喝纯净水会脱钙,导致骨质疏松。

国家食品风险评估中心专家钟凯对此表示,营养元素不是水一冲就没了,人不是筛子,营养元素哪有那么简单就被水冲没了。喝纯净水会脱钙,导致骨质疏松,这是对生理情况不了解。一个60公斤成年人的体液有36~42公斤,而一天饮水量不过2升,对钙离子浓度没啥影响,导致钙流失的主要是年龄、激素水平和膳食摄入等。

阮光锋表示,目前没有发现任何喝纯净水后出现不良反应的病例,这明显利用信息不对称误导消费者。希望消费者能够认识到自身的身体情况,不要被这些“谣言”所误导。

(中新网)



科普知识

与桶装水有关的那些检测指标(二)

硫酸盐

硫酸盐在自然界中分布广泛。地表水和地下水中硫酸盐主要来源于岩石土壤中矿物组分的风化和溶淋,金属硫化物氧化也会使硫酸盐含量增大。

水质中硫酸盐超过750mg/L时,饮用后可致轻度腹泻。国标要求生活饮用水硫酸盐的含量应小于250mg/L。

氯化物

氯化物是水和废水中一种常见的无机阴离子。几乎所有的天然水中都有氯离子存在。同时,在生活污水和工业废水中,均含有相当数量的氯离子。海水入侵地下水,会使氯化物含量明显增高。

氯离子是保持人体细胞内外体液量、渗透压以及水和电解质平衡不可缺少的要素。氯化物含量过高时,可干扰人体电解质平衡,使人体细胞外渗透压增加,导致细胞失水,代谢过程出现故障。国标要求生活饮用水氯化物的含量应小于250mg/L。

溶解性总固体

水中溶解性固体的主要成分是钙、镁、钠的重碳酸盐、氯化物和硫酸盐。当其浓度高于1200mg/L时,可产生苦咸味。国标要求生活饮用水溶解性总固体的含量应小于1000mg/L。

氟化物

氟化物广泛存在于自然水体中。有色冶金、钢铁和铝加工、焦炭、玻璃、陶瓷、电子、电镀、化肥、农药厂的废水及含氟矿物的废水中常常都存在氟化物。

氟化物是人体必需的微量元素之一,缺氟易患龋齿,饮水含氟的适宜浓度为0.5~1.0mg/L。当长期饮用含氟量高于1.0~1.5mg/L的水时,易患斑釉病,如水中含氟量高于4mg/L时,则可导致氟骨病。氟可与骨组织的羟基磷灰石的羟基交换,并通过抑制骨磷酸酶或与体液中的钙离子结合成难溶性氟化钙,从而导致钙、磷代谢紊乱,引起低血钙症、氟斑牙及氟骨症等。国标要求生活饮用水氟化物的含量应小于1.0mg/L。