

容易被大众忽视的饮用水知识

饮料水 VS 饮用水

饮料水和饮用水是两个不同的概念。饮料水偏于商品经济效益,消费者主要满足临时解渴,不是每天必需品。而饮用水是民用必需品,每天必须喝。

作为饮用水,联合国卫生组织有严格的含义,每个人从出生到70岁,平均每天饮用1Kg~3Kg不会出任何问题。经科技加工出来处于非自然状态的纯净水,以及在纯净水基础上加工的矿物质水,都属于“饮料水”,而不是人们理想的“饮用水”。

也就是说,作为饮料水的纯净水和矿物质水在口渴难耐时偶尔喝喝无可厚非,但并不适宜作为生活饮用水长期饮用。

对于纯净水、矿物质水和饮用天然水,可以说大部分的消费者都不能清楚这三类水的区别,造成了饮水消费的盲区。其实这三类水有着严格的区分,国家和政府对其标准的界定是非常严格的。

瓶装饮用纯净水是指以符合生活饮用水卫生标准的水为水源,采用蒸馏、去离子或者离子交换、反渗透等手段制得的,去除了水中几乎全部矿物质阳离子,不含任何添加物,可直接饮用的水,其pH指标为5.0~7.0。除了对铅、砷等有害化学物质有规定外,对有益的矿物质和微量元素含量没有一点要求,因此对水源要求较低,因此城市自

来水成为纯净水生产厂家节约成本的首选。

饮用矿物质水是指纯净水经添加矿物质类食品添加剂或天然矿物提取液后制成的饮用水。它对矿物质和微量元素含量有一定要求,为人工添加,但是对偏硅酸一项却没有规定。pH指标为5.0~8.5。

三种饮用水中,天然水的标准最为苛刻,管理部门对其在水源、水源地保护、加工、矿物质和微量元素等方面都有严格的界定。水源方面,要求是符合饮用水卫生标准的优质天然水,绝

不能使用城市自来水;在水源地保护方面,要求设立防护区,在防护区内设立固定标志,湖泊(水库)取水点外围半径30米范围内无关人员不得入内,不得放置与取水设备无关的其他物品,半径50米范围内不得设置居住区、工厂、厕所、水坑,不得堆放垃圾、废渣和铺设污染管道,并且严禁使用农药、化肥。严禁一切有破坏水质的活动。在加工的时候,只能采取高科技的消毒处理,不能添加任何食品/化学添加剂。在矿物质和微量元素方面,对各类人体所需的矿物质和微量元素含量都做出了明确的规定,且这些矿物质和微量元素都是天然的。pH指标也比其他两种水更为严格,负责的饮用天然水厂家往往会要求pH值在7.3~7.4。

世界卫生组织列出的健康饮用水三大标准:

- 1.没有污染,不含致病菌、重金属和有害化学物质。
- 2.含有人体所需的天然矿物质和微量元素。
- 3.生命活力没有退化,呈弱碱性,小分子团水,活性强等。

从这个标准衡量,三种水都属于安全水,因为它们都满足了第一条——人体饮用后不会立即得病。但是饮用水仅仅安全是不够的,人类需要的水是健康水。从健康水的标准去衡量,纯净水和矿物质水显然并不满足要求。这就是为什么它们不适于长期饮用的原因所在。而饮用天然水则基本满足这三个标准,是现代人类理想的饮用水源。

(文档库转载)

■ 科普知识

与桶装水有关的那些检测指标(四)

铬(六价)

铬的化合物常见的价态有三价和六价。受水中pH值、有机物、氧化还原物质、温度及硬度等条件影响,三价铬和六价铬的化合物可以互相转化。

铬是人体所必需的微量元素之一。铬的毒性与其存在价态有关,通常认为六价铬的毒性比三价铬高100倍,六价铬更易为人体吸收而且在体内积蓄。铬的工业来源主要是含铬矿石的加工、金属表面处理、皮革揉制、印染等行业。

六价铬化合物对人体有害,在高浓度时具有明显的局部刺激作用和腐蚀作用,并能经胃肠道、呼吸道和皮肤吸收;在低浓度时是常见的致敏物质。进入体内的铬主要分布在肝、肾、脾和骨骼内。铬在体内具有一定的积蓄作用和致癌作用。国标要求生活饮用水六价铬的含量应小于0.05mg/L。

铅

天然水中含铅量很少。选矿厂、涂料厂、冶炼厂、蓄电池厂、矿井的废水中常含有程度不

等的铅。汽车排出的废气中含有的四乙基铅,可由雨水淋洗造成水质污染。

铅是有毒金属。铅可引起溶血,也可使大脑皮质的兴奋和抑制的正常功能紊乱,引起一系列的神经系统症状。铅及其化合物主要从呼吸道、消化道进入机体,主要沉积于骨骼系统,少量存留于肝、脾、肾、脑、肌肉等器官和血液内。国标要求生活饮用水铅的含量应小于0.05mg/L。

硝酸盐(以氮计)

水中硝酸盐是在有氧环境下,各种形态的含氮化合物中最稳定的氮化合物,亦是含氮有机物经无机化作用最终阶段的分解产物。亚硝酸盐可经氧化生成硝酸盐,硝酸盐在无氧环境中,亦可受微生物的作用而还原为亚硝酸盐。

硝酸盐在人胃中还原为亚硝酸盐后,还可以与仲胺作用形成亚硝胺,现在普遍认为这是一种强致癌物质。国标要求饮用水的硝酸盐氮不得超过20mg/L。

(未完)

■ 消费提示

饮用苏打水的注意事项

有一些苏打水里面的磷含量相当的高,而引用这种饮料会造成骨骼中钙的流失。随着软饮料消费的不断增长,苏打水成为造成骨质疏松症的一大主要原因。而且牙齿脱落、牙周病、牙龈炎都和磷的摄入量过高有关,特别是从软饮料中摄入的磷。

削弱你的骨骼才仅仅是个开始,苏打水所含的高糖分也非常可怕。在一个有趣的试验中,来自某软饮料中的糖分,对白细胞的破坏时间超过7个小时,而这些白细胞本来是身体用来对抗细菌的。最重要的是,苏打水中的糖和酸会轻易地溶解我们牙齿表面的珐琅质。

现在我们知道喝软饮料会让我们的骨头、免疫系统和牙齿受到影响。那么接下来呢?体重。苏打软饮料消费和体重之间的关系实在是太紧密了,研究人员计算得

出,每多喝一点苏打水,肥胖的几率就会增加1.6倍。

对于孩子来说更不安全了,据调查显示:饮用苏打水的孩子比不饮用的孩子,骨折的风险提升了3~4倍。而且酸的后面还藏着糖,孩子们很少会意识到自己喝的是磷酸、糖、咖啡因、色素和调味料的混合物。

最后不能不提及苏打水中所包含的防腐剂。苯甲酸钠在很多食品中都作为防腐剂使用,包括饮料、果汁、人造黄油、蜜饯、腌肉和果酱等等。防腐剂中的钠,会减少对于钾的摄入。一些报告指出,苯甲酸钠可能会引起皮疹、哮喘和湿疹。



苏打水属于碳酸饮料,是在经过纯化的饮用水中压入二氧化碳,并添加甜味剂和香料的饮料。现在市场中的饮料总类越来越多,但是各种饮料所含的成分和营养各不相同,所以在购买时要慎重选择。

■ 链接

如何选择天然苏打水

现在市面上销售的苏打水绝大多数是勾兑而成,厂家在销售产品时以虚代实,打着天然二字,让很多消费者、经销商蒙在鼓里不知其然,那么什么水才是天然的苏打水呢?纯正的苏打水首先应该来自于天然,是一种地下深处自然涌出的天然饮用水,水中含有适量的对人体有益的矿物质和微量元素,没有任何污染,pH值呈弱碱性。这种水对灌装技术要求高,虽经过滤净化,去除了无用的物质,水里的有益成分多,矿物成分并没有减少。标签

上都有水的特征介绍,其中我们需要看的是硬度、pH值和营养成分。

“硬度” 可以用来判断水是否可口,“硬度”约为50毫克的水容易饮用,而一旦超过150毫克就会出现涩味。

pH值 显示水的酸碱度的数值,以7.0(中性)为基准,7.0以上为碱性,7.0以下为酸性。

营养成分 显示水中含有哪些成分,这些都是直接摄入体内的成分,所以要根据自己的需求和用途来选择。 (摘)

