

喝水, 要注意哪些细节



天气炎热,人体大量出汗,需要及时补充水分,瓶装水因为便宜易得方便,很多人外出时都会来一瓶,但一些饮水小细节却被大多数人忽视,比如,该选择纯净水还是矿泉水?瓶子能多次使用吗?高温暴晒后的瓶装水还能饮用吗?专家提醒,选择含有微量元素的矿泉水对健康更有利。瓶装水喝完后,瓶子不宜再用来装水饮用。放在车内暴晒过的瓶装水其实也不宜饮用。

矿泉水更适合饮用

不少市民喜欢饮用纯净水,认为其水质纯净、无害。但事实上,矿泉水中所含有的矿物质能补充人体所需微量元素,更适合饮用。国家一级营养师王雷军介绍,除了食物补充外,饮用水是人体摄取多种矿物盐和微量元素主要途径之一。

据了解,符合标准的饮用

天然矿泉水含有人体所需要的钾、钠、钙、镁、磷等常量元素和锂、锌、锶、氟等微量元素。常喝矿泉水可以有效地吸收这些所需元素,提高身体素质。

那是否矿物质含量越高的矿泉水就越好呢?广东省瓶装水行业协会原秘书长马幼骥给出了否定的答案。虽说这些元素对人体健康有益,但过量的矿物质与微量元素对人体无益。据马幼骥介绍,目前市面上售卖的饮用水基本上都是通过了国家饮用水的检验标准,其矿物质等含量是在合理的范围内,消费者无需担心矿物质含量过高问题。专家建议,选用矿泉水,最好选用大品牌,同时要了解水源地。选取无污染的水源地能更好地保证饮用水质量安全。

高温下瓶装水慎喝

据了解,瓶装水所使用的

聚酯瓶往往含有可能导致人体慢性中毒的物质,尤其是当瓶子在高温环境中,或开启后没及时喝掉,有害物质会渗入水中,危害健康。但生活中,仍有不少市民为了方便,将饮用水或自己冲调的饮料等,装在饮水瓶中。

王雷军建议市民不要重复使用一次性饮水瓶,即使是在常温下。因为聚酯瓶中的有害物质会渗入液体中,长期饮用会危害人体健康。同样地,在高温条件下,或经过暴晒的瓶装水也不适宜饮用,因为在高温条件下,瓶中的有害物质释放得更快。不少市民喜欢将瓶装水留在车厢中,而车厢温度在太阳底下会升高,因此留在车厢中的瓶装水也是不适宜饮用的。为了避免水质污染,专家建议,瓶装水开瓶后应尽快饮用完。

运动后不宜大量饮水

饮料所含的成分除了水

外,一般会含有甜味剂、食用香精等,喝下去后口感佳,能一时畅快,但事实上并不能解身体之“渴”,喝了后反而会加重口渴感。不少市民会在感到口渴时才意识到喝水,但此时身体已经处于轻微缺水的状态了。因此要注意时常喝水,补充人体所需水分。但注意不能一次性喝水量太大,不宜超过200毫升~300毫升,应采用“多次少饮”原则,少量、频喝。空调环境下,由于空气干燥,吸收水分多,更应该多喝水,频喝水。

运动后不宜大量喝水。因为剧烈运动后就大量饮水会使血液中盐的含量降低,破坏体内盐水平衡,加之出汗让盐分大量丧失,容易使细胞渗透压降低,导致新陈代谢失调,发生肌肉抽筋等现象。而且,运动后心脏的活动仍然很激烈,大量喝水会增加循环的血量,因而加重心脏的负担。

(新快报)

■ 科普知识

与桶装水有关的那些检测指标(五)

细菌总数

水中的细菌来源于土壤、地面垃圾和人及动物的排泄物。细菌总数是评价水质清洁和净化效果的一项指标。细菌总数含量高时,表明水体受到污染,水中可能含有大量的对人体有害的致病菌和病毒,饮用后会引发各种传染性疾病。国标要求饮用水中细菌总数不超过100个/ml。

大肠菌群

大肠菌群本身是无害的。但肠道致病菌如伤寒杆菌、霍乱弧菌、痢疾杆菌及沙门氏菌等存在时必定有大肠杆菌存在。该菌在外界环境中生存的时间与肠道致病菌基本一致或稍长,如果大肠菌群已经死灭,那么同时存在的致病菌的危险亦即消失。所以,大肠菌群的存在与否是水体是否被粪便污染的指标。水中大肠菌群含量

高时,表明水体已被粪便污染,水中可能含有大量的致病菌,饮用后会引发各种传染性疾病。国标要求饮用水中大肠菌群不超过3个/L。

游离氯

游离氯全称游离性余氯,又称游离有效氯、游离余氯或游离有效余氯。以次氯酸、次氯酸根离子或溶解的单质氯形式存在的氯。饮用水经加氯消毒,接触一段时间后会有适量的氯留存于水中,用来保证持续的杀菌能力,也可用来防备供水管网受到外来污染。

余氯的作用是保证持续杀菌,也可防止水受到再污染。但如果余氯量超标,可能会加重水中酚和其他有机物产生的异味,还有可能生成氯仿等有致突变/致畸及致癌作用的有机氯代物。国标要求饮用水中游离余氯实测值不得超过0.005mg/L。

(完)



■ 行业资讯

2015年中国净水市场规模将达192亿

近日,2015“互联网+”智能净水行业论坛在北京召开。自2011年以来,中国净水行业一直在有序发展:2011年从快走跑到快跑,2013年行业爆发,2014年大幅走高,净水市场日益壮大。记者从本次会议发布的《2015净水行业蓝皮书》中获悉,2015年中国净水市场规模将达192亿,未来市场空间广阔。

中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所副所长白雪涛介绍,中国是全世界水资源最匮乏的国家之一,人均量排位为世界第121位。同时,我国还存在着严重的缺水和水污染情况。目前,我们国家饮水安全的现状,从自然方面和设备方面来看,主要有四点表现:第一,严重缺水,包括数量型缺水和质量型缺水;第二,水源地的污染短时间内难以恢复;第三,输配水设施陈旧。在此背景下,家用净水器走进消费者家庭。从饮水安全角度讲,家用净水设备需要保证安全和品质,一方面是净水能力,是否能去掉污染物。另一方面是自身的安全性,是否会造成二次污染。

中国家用电器协会副秘书长陈钢表示,当前中国净水行业快速发展,广大消费者对净水行业的整体认知已经达到了很高的水平,具有良好的发展基础,但是,究竟购买哪一种技术流派的净水器,多数消费者的认知还是模糊不清,而且品牌联想度相对较低。同时净水行业也存在



不容忽视的问题:一是品牌众多鱼龙混杂,小作坊式的生产模式扰乱市场;二是行业标准亟须建立,加强市场监管;三是不良企业虚假宣传透支行业信用。

测数据显示,2013年至2014年水处理行业消额分别为72亿、121亿,年复合增长率达42.5%。2015年水处理市场销售量达到789万台,销售额规模将达到192亿。净水行业的“井喷”式增长,引发着各大企业新一轮投资热。

在净水行业快速发展的同时,行业问题也不容忽视。净水产品“井喷”的背后,产品质量和售后是需要突破的瓶颈。安装不规范净水器变成“漏水器”、滤芯更换无提示净水器变成“污水

器”、运行过程无管控净水器变成“危险器”等现象亟待解决。

净水家电是当前家电行业增速最快的细分领域,出台行业标准、加强市场监管的呼声始终居高不下。据统计,目前已经实施、报批中和正在启动的净水器相关标准多达数十条。尽管标准很多,但是净水电器的行业标准依然“匮乏”,主要是水质的标准离我们比较远,针对性不强。

由于国内净水器市场起步较晚,行业监管相对落后,产品没有完整的行业标准体系,因此造成了净水器市场的混乱,这种混乱不仅伤害了消费者,对整个净水器市场的健康发展也是极大的威胁,因此制定行业的统一标准迫在眉睫。(中国经济网)