

# 破解你对饮用水的认识误区

我们每天都在喝水,大家都以为对水再熟悉不过了,但其实对饮用水还是存在不少认识上的误区,我们今天就來一一破解,进一步认识如何饮水才是健康饮水。

**误区一:**喝什么水都一样。喝不同的水其实是有区别的,有些是单纯的水,例如纯净水、蒸馏水;有些则含有天然矿物质,例如天然水。而且所执行的国标不同,对原水要求也不同。天然水,更是适合日常应用的高标准水种。

**误区二:**矿物质水与天然水一样。其实两者有很大的区别:首先,矿物质水属于人工制造的,非天然的,很多是在纯净水的基础上人工添加几种矿物质而制成;天然水是天然的,生理活性好,易吸收。在所含矿物质方面,天然水所含的矿物质及微量元素种类多于矿物质水,如偏硅酸就是天然水的独特成分,矿



物质水是不允许添加的。在执行标准上,矿物质水的原水只需符合生活饮用水卫生标准即可;天然水则必须符合国标要求,对原水、成分、生产等都有更加严谨的要求。

**误区三:**水没有营养。我们

对一日三餐的膳食营养比较重视,如没有肉、蛋,有没有青菜,但很多时候拿喝水就不当一回事了。其实,根据我国最新版的《居民膳食指南》,水是人体必需的七大营养素之一。所以喝水补水也要作为补充身体所需

的营养来重视。特别是喝天然水,因为矿物质也是人体必需的七大营养素之一,补水同时还能补充人体所需的矿物质和微量元素,确实一举两得。

**误区四:**认为河水、湖水、山泉水就是地下水。其实不然,这些都是地表水。水源可以分为地表水与地下水。地表水存在于地表,容易受到人类活动的污染;地下水则是经过大地沙石岩层的过滤渗透储存于地下深处的水源。在地下水的形成过程中,地层的过滤能帮助有效地去除污染物,大大降低了地下水受污染的风险。天然水都是来自地下深层的地下水。

**误区五:**有人以为长期饮用矿泉水容易患结石病。其实结石病与水中的矿物质含量没有直接关系。结石病的成因非常复杂,目前还没有科学证据表明结石病与饮用天然水有任何直接关系。事实上,中国北方的水

中矿物质含量普遍高于南方,而北方的结石病发病率却恰恰远低于南方,可见结石病与水中的矿物质含量没有必然关系。符合国标的天然水都可放心饮用。平常养成健康的生活习惯,坚持每天喝水,对预防结石会有所帮助。

**误区六:**以为人体的酸碱性会因为饮用弱碱性水而改变。实际上,人体拥有强大的自我缓冲体系。如血液属于弱碱性(pH值在7.35~7.45),血液中含有大量的缓冲物质,能自动调节血液中的pH值,保持pH值稳定,因而人体的体液并不会因为饮用某种水而改变,而且目前还没有权威研究表明弱碱性水就一定优于其他饮用水。所以消费者喝水时没必要追求弱碱性,是否有益于人体健康,主要是看水的品质及其矿物质成分。

(摘)

## ■消费提示

## 理性选购净水器产品

生活饮用水质的好坏与人们的身体健康密切相关,而频发的环境污染事件,让生命健康的话题再次成为人们瞩目的焦点,同时被催热的还有净水器市场。记者走访大型超市和家电卖场发现,琳琅满目的净水器产品日益增多,逐渐成为普通老百姓青睐的热购产品。

记者在家电卖场发现,琳琅满目的净水器产品形成了一个健康家电展区,国内外品牌的产品不下十几种,据销售人员介绍,越来越多的消费者开始重视水质健康的问题,前来询问购买净水器的人络绎不绝。不过与购买需求形成对比的是,人们对净水器的了解比较少,只是知道能净化水质,对如何购买适合自己的产品并不十分清楚。

### 避免四大误区

**误区一:**产品滤芯越多越好。滤芯并不是越多越好,有些低端的净水产品,动不动就四五个滤芯,但是都采用简单过滤材料,过滤效果可能还不如一个高性能滤芯强。

**误区二:**只看牌子不考虑专业性。很多知名品牌是属于经营多种家用电器的商家,只能生产低档的普通净水设备。而家用净水尤其是直饮水其复杂程度是需要专业力量研发的团队,所以大家尽量选择专业净水企业所做净水设备的品牌,不仅仅技术质量上会有好的保障,同时也会给你提供更专业的服务。

**误区三:**活性炭过滤技术已经过时了。活性炭是自然界最好的过滤吸附材质。几乎所有净水器,都要用到活性炭。如果不使用活性炭,无论宣称过滤精度多高,出水的口感都会打折扣。活性炭有颗粒状、粉末状和活性炭棒三种,前两种成本低廉,但过滤经常不彻底,后者是更为安全的选择,可以做到100%完全过滤。

**误区四:**滤芯可以长时间不换。其实,会堵塞的滤芯才是好滤芯,这也说明净水器确实有效。市面上宣称滤芯3~5年不用换的,往往是夸大其词。不要过分追求廉价,高品质滤芯的寿命以及净水量都会比较好。

(辑)



喝水的根本目的是为了满足不同人对水的需求,简单来说水主要就是体内营养物质和代谢废物的搬运工,它只是一个载体,无论你喝什么水都不可能把它当做营养来源,也不可能有什么神奇的功效。因此只要是符合国家标准的水都可以安全放心地饮用,不存在“哪种水更健康”的问题,消费者大可不必为了喝什么水而纠结。平衡膳食,保证充足的饮水,适量运动和良好生活规律,才是健康的根本。

需要注意的是,凡是能治病的“神水”都涉嫌虚假宣传,它们不会给你带来健康,只会让你掏更多冤枉钱。遇到这样的情况,请迅速拨打12320向卫生监管部门举报,也可以拨打12331向食药监管部门进行举报。

### 如何正确喝水?

普通成年人一天需要补充大约2升水,其中800毫升左右可以从食物中获得,所以还要喝1200毫升左右。如果是夏天,或者运动量大、流汗多,就应该再多喝一些。北方空气干燥,也可以适当多喝点水。

饮水应该少量多次,要有意识地主动喝水,而不是感到口渴时再喝,尤其是老人的感觉不敏感,更需要及时补充水。早晨起床要喝一杯水,晚上睡前不要喝太多水以免频繁起

夜。剧烈运动后不要马上大量喝水,慢慢喝比较好。对于结石体质的人和患有肾结石的人,应该适当多喝水以减少尿盐析出。

### 注意事项

1.要将饮水机放于阴凉处,避免纯净水在日光下暴晒,影响水质。不喝水时要关闭饮水机,以免热水槽中的水反复加热。

2.鉴别水的感官质量:合格的饮用水应该无色、透明、清澈、无异味、无异味,没有肉眼可见物。颜色发黄、浑浊、有絮状沉淀或杂质、有异味的水产品一定不能饮用。

3.桶装水送上门后,即使是质量较好的桶装饮用水,放置时间太长也易滋生细菌。桶装水一旦打开,应尽量在短期内使用完,通常以一周内用完为宜,否则应加热煮开再饮用。尤其是在炎热的夏季,温度高,细菌繁殖速度也加快,更不能久存。桶装矿泉水,最好放在避光、通风阴凉的地方,避免在阳光下曝晒。

4.一定注意保持饮水机清洁,特别是夏季经常喝水,最好机清洁消毒。因为长期使用,饮水机的储水胆、水道、出水口就会沉积污垢,造成桶装水二次污染。消费者要定期清洗消毒饮水机,一般三个月一次。

(辑)

# 消费者如何科学选择饮用水?



### 燕京水

### 健康水

燕京啤酒股份有限公司矿泉水厂

负责人:齐宝才 地址:北京市顺义区双河路9号

传真:010-89495997

电话:010-89495508 89498009 89495967 89495909