

家庭健康饮水 你喝对了吗

随着经济的快速发展,饮水安全问题日益得到广泛重视。就日常家庭用水而言,自来水烧开、桶装水、瓶装水以及近年兴起的过滤净水都是最常用的,其中哪种饮水方式更健康呢?家庭饮水,你喝对了吗?

自来水煮沸: 最经济最普遍 但无法过滤

自来水煮沸后饮用是最经济的饮水方式,也是目前最普遍的家庭饮水方式。自来水是自然水经过净化得来的,用含氯漂白粉净化,可以杀死大多数微生物。漂白粉中的化学物质在开水中可以分解,大部分微生物(如大肠杆菌)都可以在100度被杀死。一般来说,煮沸的自来水应该可以放心饮用。

但是,当前饮水安全的最大隐患来自有机污染,这些有机污染物存在着巨大的危害。水煮沸只能消灭水中的部分细



菌,水中的铁锈灰尘、余氯、重金属及化学污染物都无法过滤,另外烧水壶也有可能成为污染源。

瓶装水: 各具特色 按需选用

纯净水是指其水质清纯,不含任何有害物质和细菌,如有机污染物、无机盐、任何添加剂和各类杂质,有效地避免了各类病菌入侵人体,其优点是能有效安全地给人体补充水分,具有很强的溶解度,因此与人体细胞亲和力很强,有促进新陈代谢的作用。矿泉水是从地下深处自然涌出的或经人工揭露的、未受污染的地下矿水。含有一定量的矿物质、微量元素或二氧化碳气体。在通常情况下,其化学成分、流量、水温等动态在天然波动范围内相对稳定。矿泉水是在地层深部循环形成的,含有国家标准规定的矿物质及限定指标。

桶装水: 营养丰富 经济实惠

现在很多家庭用桶装水来代替自来水。桶装水直接取自优质水源,经过桶装水生产企业严密、高科技的生产线加工后装

桶。桶装水的水质优良,加工过程密闭、简单,保留了人体所需的矿物质,不仅营养丰富,而且价格经济实惠。大多桶装水都送货上门,市民饮用起来比较方便。桶装水企业在生产过程中,要经过国家、省、市三级权威机构多次检测,所以桶装水饮用起来比较干净、放心。

过滤净化水: 干净彻底,造价虽高, 但能接受

净水器以市政自来水为原水,通过各种过滤技术和过滤材料的结合,可有效去除水中的各种有害物质而保留自然水的生理活性。净水器通过物理方式净化自来水,自来水经过滤芯,被过滤掉水中的杂质和细菌,净化快速,使用方便,提供的饮用水也安全、卫生。但缺点是滤芯有使用寿命,需要定期更换,而更换滤芯费用较大,而且有些净化得不深。(转载)

消费提示

为什么天然矿泉水是优先选择

水是构成一切生物体的基本成分,也是人类最必需的营养素之一。人的体重约70%是水分,含水量随年龄、性别、肌肉发达程度以及体脂多少而异。体内的水分主要与蛋白质、脂类或碳水化合物相结合,形成胶体状态。

我们每天早上睁开眼的第一件事情应该是给身体补水,人每天都需要摄入大量的水,而饮用天然矿泉水可以以水的形式直接补充身体水分及多种人体必需的矿物质和微量元素。我国饮用天然矿泉水国家标准规定:饮用天然矿泉水是从地下深处自然涌出的或经人工揭露的未受污染的地下矿水;含有一定量的矿物质、微量元素和二氧化碳气体;在通常情况下,其化学成分、流量、水温等动态在天然波动范围内相对稳定。

国标还确定了达到矿泉水标准的界限指标,如锂、锶、锌、硒、偏硅酸、溶解性总固体等。其中必须有一项(或一项以上)指标符合上述成分,即可称为天然矿泉水。国标还规定了某些元素和化学化合物,放射性物质的限量指标和卫生学指标,以保证饮用者的安全。

根据矿泉水的水质成分,一般来说,在界线指标内,所含有益元素,对于偶尔饮用者是起不到实质性的生理或药理效应。但如长期饮用矿泉水,对人体确有较明显的营养作用。以我国天然矿泉水含量达标较多的偏硅酸、锂、锶为例,这些元素具有与钙、镁相似的生物学作用,能促进骨骼和牙齿的生长发育,有利于骨骼钙化,防治骨质疏松;还能预防高血压,保护心脏,降低心脑血管的患病率和死亡率。

但是需要注意的是,不是所有的天然矿泉水都适合长期饮用,比如满足溶解性总固体指标的天然矿泉水,长期饮用溶解性总固体含量高的天然矿泉水对肾脏压力很大,而且口感并不好。(辑)



桶装水要避免超期饮用

现在很多家庭都在喝大桶装的纯净水。的确,这种桶装水既时尚又方便,而且想喝热的,想喝凉的,还是常温的都是随自己的便。但是饮用桶装水的家庭一般一桶水要多长时间才换呢?桶装水大概是多长时间能喝一桶?调查发现,普通百姓在饮用桶装水的过程中存在一个最大问题,是他们认为一桶水喝的时间长了对身体并没有什么危害。实际上据有关研究结果表明,桶装水上机时有一个保质期,这个保质期最多不能超过20天。

从目前的调查来看,一般对衡量饮水的微生物指标有两个,一个菌落总数,一个是总大肠细菌。一般来讲大肠菌群多数情



况都是合格的,最主要的问题就是菌落总数超标,而且这个菌落总数的超标随着你使用的时间越长超标会越严重。目前有这么多人使用桶装水,应该注意的问题就是桶装水的使用周期,周期越短越好。

绝大部分饮水机的进气孔

都没有消毒过滤装置。使一些空气中微生物和灰尘就从进气孔进入到水罐中,从而造成饮水器的污染。所以我们喝桶装水的时间不宜太长。如果超过了20天还没有喝完的话,剩下的水就不要再喝了,必须放掉。(辑)

饮料不能代替水的3个理由

一、饮料里面糖分比较高,所有的饮料比如可口可乐、七喜、雪碧,还有一些茶饮料等等,这些东西它里面含有大量的糖分,很多人喝了以后会影响人的色素中枢,尤其是孩子,就变得不爱吃东西,容易有饱感,就会造成营养不平衡,越是营养不平衡孩子越容易发胖,所以就造成了很多孩子出现两个极端,一个是过胖的婴儿,一个是过瘦的。而过胖和过瘦都属于营养不平衡,都属于不健康状态。

二、所有的饮料,比如说像

可口可乐都是里头加酸的,它有点酸,尤其这种酸性的东西对于孩子的牙齿,牙釉是不好的,容易损坏孩子牙齿的牙釉,就造成孩子的龋齿,龋齿的患病率就会提高。

三、所有的饮料中间都会添加各种各样的添加剂,大家都可以看标签,看饮料的标签上面有配料表,配料表里头比如说糖,糖会加阿巴斯甜,加甜蜜素,加氯化蔗糖等等这些东西。还有防腐剂,像有的果汁饮料还会加一些增稠剂、色素

等等的各种各样添加剂,有的甚至能加十几种。这种添加剂到了我们身体里以后都要靠肾脏的排出和靠我们肝脏来分解,对我们的肾脏和肝脏的代谢都增加很多的负担。

总之,饮料第一它不能补水,它要消耗水,特别是可乐,里面含有咖啡因,咖啡因会促进利尿,所以它排尿会增加,这是第一,它不能补水。第二个,含有各种各样添加剂。第三个,糖分过高。(辑)