

# 专家教您怎样喝桶装水

桶装水已经成为众多市民生活中必不可少的饮用水,而在使用桶装水的过程中,都有哪些误区?需要在哪些方面注意和改进?记者就此采访了相关专家和专业人士。

## 专家提醒: 别把水“放”出问题

专家介绍,一般来说桶装水的保质期标明为1个月,但这是在不开封的情况下,如果开封了,保质期通常为7到15天。桶装水在生产和出厂时都是经过高级净化的,一般经过QS认证的桶装水质量都能过关,但开封后的桶装水如果放置超过半个月,尽管口感没有什么变化,但细菌已经超标,水中的细菌快速繁殖就容易引起腹泻。

随着生活节奏的不断加快,人们在家的时间也越来越短,对于大多数家庭而言,一桶近20升的桶装水要在7天内用完无疑很困难。如果人们继续饮用

过期的桶装水,轻微的可能会出现头晕、呕吐、恶心等症状,严重的会造成中毒。

另外,检测发现,饮水机的给水环节也会导致水质的二次污染。因为桶装水的桶颈是倒过来放在饮水机上的,水中的各种杂质、矿物质会沉淀到饮水机内胆里,内胆储水时间过长,会大量繁殖滋生细菌和病毒,沉淀残渣、重金属等。

## 技术人员: 饮水机要定期消毒

一家纯净水厂生产负责人介绍,按照技术规范要求,一般纯净水最好是一到两周用完,这样才能保证水质的最佳状态。而在用水过程中,饮水机的消毒非常重要。一般来说,可以根据饮水机的使用期限,要求水厂的技术人员进行消毒;同时可以向技术人员索要消毒药片,然后按照要求对饮水机进行消毒。

技术人员提醒,不管购买



哪个品牌桶装水,都可以索要消毒药品;使用方法也非常简单,一般就是溶解于水后,倒入

饮水机,消毒一段时间后用清水清理冲洗即可。在日常使用桶装水时,要注意对水桶加强

保护,不能将水桶挪做它用,防止水桶磨损。在安置饮水机时,尽量不要放在木地板的房间,防止漏水意外对房间装修造成损失。

## 医生建议: 喝桶装水多方结合

纯净水通过各种严格的过滤后,有害生物、重金属等物质均被清除;当然,通过过滤之后,水中的各种对人体有益的矿物质也被滤掉。这些有益物质,人体缺乏怎么办?

由此,医生建议,在生活中如做饭等过程中,可以使用纯净水,在保证健康的同时,也可以提供人体缺乏的电解质,达到体内的平衡;另外,如果日常生活中经常饮用纯净水,也可以通过补充骨头汤、水果、牛奶等,补充人体所需的不同营养。这样通过多方结合,搭配使用,充分满足人体的需求,又保证了健康需求。(综合)

## 小常识

### 喝水避免这些坏习惯(一)



**坏习惯一: 饮水机从不洗。**桶装水和饮水机无论在家庭还是办公、公共场所都已非常普遍,你有没有想过,用的饮水机自从放在那儿就再也没“洗过澡”。饮水机看似让人喝上好品质的水,实则二次污染很严重。每当打开饮水机龙头时,听到“咕噜”的声音,桶里翻出一串气泡,这就是有空气进入,灰尘及微生物就会被带入。

据国家环境卫生监测部门检测数据显示,桶装饮水机内的冷热水胆3个月不洗就会大量繁殖细菌,如大肠杆菌、葡萄球菌等。所以,最好一月清洁一次,夏天两周清洁一次。办公室的饮水机因为使用频繁,更得勤加清洗。

**坏习惯二: 自来水一烧开就喝。**国人喝白开水是种好习惯,但是你知道吗?水不能一烧开就喝。因为我们的自来水都经过氯化消毒,其中氯与水中残留的有机物结合,会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授姜微波建议,烧水时,不妨采取三步走:首先将自来水接出来后先放置一会再烧;水快开时把壶盖打开;最后,水开后等3分钟再熄火,就能让水里的氯含量降至安全饮用标准,才是真正的“开水”。(未完)

## 科普知识

### 睡前喝水好不好? 专家:适量最重要

有人说睡前喝水会加重肾脏负担,增加起夜次数;但睡前不喝水,又会增加血液黏稠度,易诱发心血管事件。对此,肾脏专家和心血管专家指出,睡前喝水并不用太多担心,对于绝大多数人来说,睡前喝水没有坏处,关键在于适量。

说到睡前喝水带来的烦恼,对于严重肾衰竭及已经进行透析治疗的患者来说,由于肾脏对于水的调节功能障碍,大量饮水会造成体内水的负荷增加,有可能出现浮肿的现象,甚至诱发心力

衰竭的发生。心脏功能不好的人,睡前喝水过多也有心衰的危险,而且睡前大量喝水,增加起夜次数会影响睡眠。

而这仅限于那些心肾功能不好的人,而且是大量喝水的情况下才可能发生。一般人群入睡适量喝水不会增加肾脏负担,尤其是夏天天气热,体内水分流失快,保持足够的水分是很重要的。泌尿系统感染者,多喝水排尿,还有助于冲刷掉尿道细菌。

另外,熟睡时出汗,造成血液中的水分减少,对于心血管病

人来说,血液的黏稠度变高。睡前喝一杯水,可以稀释血液黏稠度,减少心肌梗死、心绞痛、脑血栓等突发危险。对于糖尿病患者来说,保持一定的水分还有利于控制血糖。

所以,睡前喝水并没有坏处,关键是适量。如果担心起夜影响睡眠,专家建议,白天就少量多次喝水,每次100毫升,以保持体内水分,晚上喝水节制,睡前喝半杯水缓解口干。心血管病人可以在床头备一杯水,夜里醒来或起床喝一杯水,减少血液黏稠度。(摘)

### 常喝这类水会有害健康

水是人类赖以生存的、不可缺少的重要物质,人可一日无食但不可一日无水,但是并非所有的水都可以饮用,以下五种水在某种程度上会形成亚硝酸盐及其他有毒有害物质,会对人体产生一定的危害,因此要引起人们的关注。

一、老化水:俗称“死水”,也就是长时间贮存不动的水。常饮用这种水,对未成年人来说,会使细胞新陈代谢明显减慢,影响身体生长发育,中老年人则会加速衰老。许多地方食道癌、胃癌发病率日益增高,据医学家们研究,可能与长期饮用老化水有关。有关资料表明,老化水中的有毒物质也随着水

贮存时间增加而增加。二、千滚水:千滚水就是在炉上沸腾了一夜或很长时间的水,还有电热水器。

三、蒸锅水:蒸锅水就是蒸馒头等剩锅水,特别是经过多次反复使用的蒸锅水,亚硝酸盐浓度很高。常饮这种水,或用这种水熬稀饭,会引起亚硝酸盐中毒。水垢经常随水进入人体,还会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变,甚至引起早衰。

四、没烧开的水:人们饮用的自来水,都是经氯化消毒灭菌处理过的。氯处理过的水中可分离出13种有害物质,其中卤化烃、氯仿还具有致癌、致畸作用。当

水温达到90℃时,卤代烃含量由原来的每公斤53微克上升到177微克,超过国家饮用水卫生标准的2倍。专家指出,饮用未煮沸的水,患膀胱癌、直肠癌的可能性增加21%~38%。当水温达到100℃,这两种有害物质会随蒸气蒸发而大大减少,如继续沸腾3分钟,则饮用安全。

五、重新烧开的水:有人习惯把热水瓶中的剩余温开水重新烧开再饮,目的是节水、节煤(气)、节时。但这种“节约”不足取。因为水烧了又烧,使水分再次蒸发,亚硝酸盐会升高,常喝这种水,亚硝酸盐会在体内积聚,引起中毒。(辑)

**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 89499009 89495967 89495909