

弱碱水有益健康无依据

如今,不少矿泉水广告刻意在商标上刻意标榜“弱碱性水”,带来的暗示似乎弱碱水更好、更有利于健康。然而,不少权威组织及专家认为,水的酸碱度(pH值)和健康并无明确关系,仅靠喝水并不能改变人体酸碱平衡。

弱碱水与人体健康 无明确关系

农夫山泉是在业界较早用弱碱性水进行宣传的厂家之一,当年在包装上附带pH试纸,让消费者随手就可测水的pH值,这种消费者参与的互动营销,当时风行一时。

正常人体血浆浓度应维持在7.35~7.45左右,机体维持pH值在恒定范围内,叫酸碱平衡,一旦体液酸碱度稳定性破坏,就可能导致酸碱平衡紊乱。不少商家以此为卖点,宣称弱碱水可以调节人体酸碱度,维持身体健康。

2015年10月,中国消费者协会发布的一项消费提示,称弱碱性水利于健康一说并无科学依据。

早在2005年,世界卫生组织在其发布的《饮用水水质准



则》(第三版)中已明确表示“没有提出pH的基于健康的准则值”,并附加说明:低pH有腐蚀作用,高pH影响味觉,有肥皂味,为使加氯更为有效,以pH≤8为宜。

2007年6月,中国饮料工业协会发布《关于对包装饮用水pH值问题的若干意见》明确表示:目前我国营养学界、权威机构,特别是慢性疾病研究机构从未对水的pH值对人的健康影响发布任何定性结果。

人体血液pH值只在很小

的范围内波动,单纯通过饮水并不能改变人体血液的酸碱度。清华大学饮用水安全研究所所长刘文君指出,人体正常代谢过程中,会保持pH值在正常范围内,这种酸碱平衡不轻易受食物或饮用水影响。世界卫生组织关于饮用水pH值的规定是基于公共供水(俗称自来水)管网输送中腐蚀和结垢的控制而定,若不经管网输送则饮用水pH值可以不作限制。

中国消费者协会在其科普手册中明确指出,健康人的身体pH值不会轻易改变。若这一数值上升或下降,说明人体出现碱中毒或酸中毒,需要及时治疗。当人体pH值可通过喝水改变时,表示身体已经失去了自我调节能力。

好水的首要标准是安全

偏酸性或偏碱性无法定义水质的好坏,好的水质首要标准是安全,最基本的判断是否含有杂质、是否受过污染以及是否符合国家水质标准。

根据我国制定的《瓶装饮用纯净水》国家标准(GB17323瓶装饮用纯净水标准),其中规定的pH值为5.0~7.0。在这个区间内水可能呈弱酸性或弱碱性。而我国饮用水标准和发达国家标准基本一致,美国环境保护署饮用水水质标准规定,二级水的pH值为6.5~8.5,一级水并无具体指标。

北京公众健康饮用水研究所所长赵飞虹提醒,水中不得呈现出其他的异色、异味、异臭,不得检出肉眼可见物等。公众在选择饮用水时重要的是要看安

全性。不管水中含有多少营养物质,如果不够安全,坚决不能饮用。

什么是健康水?

生活饮用水主要有纯净水、蒸馏水、矿泉水等,面临市面上林林总总的各种水,哪种更利于健康呢?

对于健康水目前并无国际统一标准,但是,在今年3月19日的第十三届国际饮用水高层论坛上,中日韩专家共同商定的“健康水”主要表现有三个特征:NI指数小于0.5;含有人体所需的天然矿物质和微量元素;水的软硬度适中,总硬度50~450mg/L(以碳酸钙计);钠离子小于60mg/L。

北京公众健康饮水专业委员会主任李复兴提醒,从健康水的标准上来说,天然矿泉水为最佳,但是,天然矿泉水价格高,水资源量珍惜,每天作为饮用水并不现实。每个人可根据个人的生理状态、饮水习惯、经济水平等选择适合自己的水。正常人日常喝白开水就好,而肾结石患者则建议选择无矿物质的纯净水或蒸馏水为好。(中国经济网)

小常识

喝什么样的水利于健康?

直饮水 自动售水机主要分为两种,一种是纯水设备,一种是净水设备,这两种统称为直饮水。在各种净水器的前端都安装有几级前置过滤器,常见的有PP棉过滤器、活性炭过滤器等等。通过家庭净水器过滤的水一般前几周净水效果很好,但水质越差的地方二次污染越严重,若三个月才换,真成了脏水器,建议1~3个月更换一次pp棉和活性炭。

纯净水 是用符合生活饮用水卫生标准的水为原料,通过离子交换、反渗透等生产工艺制成。其中离子含量低,水的硬度低,几乎不含矿物质,用它来烧水不会形成水垢,但长期饮用可能会造成微量元素缺乏,降低人体免疫力,增加心脑血管患病的风险。

蒸馏水 采用蒸馏法或其他多层过滤加工制成,将有害物质及微生物去除,但同时也去除了钾、钙、镁等人体所需的矿物质。肾结石患者建议选择无矿物质的蒸馏水为好,对于健康体质的人群,则不建议过多地饮用蒸馏水。

天然矿泉水 从地下深处自然涌出或钻井采集,经底层常年的过滤、净化和活化作用,富含矿物质,人体吸收率高。但是,要注意产品必须符合国家标准《饮用天然矿泉水》标准。

家用净水器和桶装水的区别



净水器有用吗?和桶装水相比,家用净水器给家庭生活带来了许多方便,逐渐成为大部分家庭必不可少的水家电设备,但是部分人仍对净水器不甚了解,不知道家用净水器和桶装水区别在哪?净水器是否就安全卫生?

从卫生角度说,净水器净化后的水跟一般桶装水的区别在哪?

可以说,桶装水让我们一直以来喝开水的习惯进行了改变,桶装水在生产的过程中,会对水中大部分有害物质去除,为人们提供干净卫生的桶装水,因为它干净卫生又方便,受到了大部分家庭的喜欢。

相比之下,净水器则采用终端净水方式,对自来水的二次污染进

行有效隔离,实现过滤直饮,喝多少过滤多少,保障了水质干净卫生。此外净水器还能够对水中的细菌、余氯、重金属、微生物、有害化学物质和有机化学物进行有效过滤,还能保留水中有益分子,保障身体健康,这是桶装水所不具备的功能。

净水器有用吗?消费者该如何选择家用净水器?

购买净水器时,消费者应先了解清楚自己的需求,是生活用水需求还是饮用水需求,千万不要被商家的各种噱头概念搞混。生活用水净化的净水器,有中央净水器(也称入户过滤),中央净水器最好是在房子装修期间就进行排管安

装。如果是需要生活饮用水过滤的净水器,切忌不要只看重水处理量,对出水的水质也应注重。应选择能够处理余氯、大颗粒杂质、细菌、病毒等有害物质的产品。其次,水质不同,所选择的产品也应不同。水质较为浑浊的地区,则应选择有粗虑和精滤双重保障功能的净水器;如果是城乡自来水,一般水中有机物和氯的含量较多,且异味很重,应选择活性炭滤芯、超滤或微滤家用净水器;如果是水污染较严重的地区,必须彻底清除水中的病毒、细菌、异味异色、重金属、农药残留和其他杂质,这时候应选择反渗透纯水机,只有这种类型净水器才能彻底对水质进行过滤。(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 89498009 89495967 89495909