什么水是健康水

到底喝什么水好,专家们也有争论。有的人认为喝水就是补充水分,没有必要考虑营养问题。但另一些专家认为,喝水也要讲究营养,还是选择适合自己的矿泉水为好。

达标自来水安全又健康

如果比较一下从2012年7月1日起强制实施的由国家标准委员会和卫生部联合修订出台的《生活饮用水卫生标准》,就会发现,真正达标的自来水可以算做既安全又健康的水。实际上,一些专家认为健康的水是指有营养的水。因为从术语上看,自来水的达标主要是卫生条件的达标,而营养则另有所指。

如果符合城市自来水的国家标准,如水总硬度为450毫克/升、pH为6.5至8.5等,则自来水肯定是安全的,也是健康的。与其说合格的自来水安全不健康,不如说自来水安全但比矿泉水的营养性要差一些。达标后的自来水只是在一些标准上达不到与矿泉水一样的营养要求,如可能缺少锂、锶、溴化物、碘化物、偏硅酸、游离二氧化碳等;同时,自来水的水分子可能没有矿泉水小,在溶解力、渗透力、扩散力、代谢力、洗净力等方面稍逊于矿泉水。

自来水矿泉水各有千秋

矿泉水可能比自来水更有营养,但不同地域和品牌的矿泉水中所含的营养成分并不相同,如果缺乏专业知识,也很难获得营养素的平衡。即使选择矿泉水,也要注意不能长期单一选用一种品牌或类型的矿泉水,否则会造成营养的不均衡。

多数专家认为,日常用水最好还是选择自来水。自来水只要烧开,就可以在杀菌的同时,释放绝大部分氯气,不会对人造成危害。现在很多人会为自来水安装一个净水器,处理后的自来水不仅外观更清澈洁净,而且能改善口感。但是,家用净水器的最大问题是要定期清洗和更换内部滤芯,否则容易成为细菌滋生的温床。

水碱应定期清除

自来水烧开后常常在壶底和四周形成灰白色的水碱,这样的物质是否有害健康?

要回答这个问题,首先要看水的硬度是否符合标准。水碱的产生是因为自来水是硬水,水中含钙、镁等物质成分越多,水的硬度越大,在水烧开的过程中就越容易形成水碱。目前,中国自来水的硬度标准(450毫克/升)高于世界卫生组织的标准(500毫克/升)。其实,硬水也是人体补充镁、铁等微量元素的重要渠道,水中的钙易为人体吸收,因此水碱不会对健康造成直接影响,不会导致人们患结石。一些研究还显示,硬水地区居民结石发病率要低于软水地区。

也有人认为,水碱中藏着引起军团病的军团病菌和其他细菌,也容易吸附一些微量金属元素,包括铅、锌、砷等重金属。所以,水碱应定期清除。清除的方法可以用专门的清洁剂,也可以用食醋来清洗,更为简便。 (摘)

破解你对饮用水的认识误区(一)

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,我们今天就来一一破解,进一步认识如何饮水才是健康饮水。

误区一: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。天然矿泉水都是来自地下深层的地下水,我国有很多品质优秀的矿泉水品牌,如华南地区的益力天然矿泉水,就受到了广大消费者的喜爱。

误区二:水没有营养。我们对一日三餐的膳食营养比较重视,如有没有肉、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》,水是人体必须的七大营养素之一。所以喝水补水也要作为补充身体所需的营养来重视。特别是喝天然矿泉水,因为矿物质也是人体必须的七大营养素之一,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。

误区三: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,例如天然矿泉水。而且所执行的国标不同,对原水要求也不同。天然矿泉水,更是适合日常应用的高标准水种。

■ 小常识

健康水的标准

世界卫生组织认为,符合以下标准的水对人体健康有利:

1.不含看得见或闻得到的有害物,如铁锈、泥沙、混浊、余氯和其他异味等;不含人们察觉不到的有害物,如重金属铅、汞、砷等,以及细菌、孢子孢囊、致癌物质等。另外,放射性物质及荧光物质等应控制在国家规定的指标内。

2.水的硬度适中,水中的碳酸钙不超过500毫克/升。

3.含有适量的矿物质,如锂、锶、锌、硒、溴化物、碘化物、偏硅酸等任意一两种成分,总量为300毫克/升左右。

4.水的pH呈弱碱性。

5.水的分子要小,水的溶解力、渗透力、洗净力等要强,以有效清除体内的酸性代谢产物。

如何选购放心的桶装水

如今桶装水已进入寻常百姓家,消费者该如何选购安全放心的桶装水呢?专家提示,选购桶装水要五注意:

1.订购桶装水时,要挑选证照齐全、卫生条件良好的销售点,如果长期或大量购买某品牌的水,应向厂家了解核实该经销点是否为厂家的授权经销点。

2.注意桶装水的质量。要购买食品卫生许可证和检验合格证齐全的桶装水。此外,还可以从观感上加以区别,优质纯净水水体洁净,无色透明,无悬浮物和沉淀物,不黏稠,无异味。

3.消费者应仔细辨认桶装水的封口。劣质水封口的热缩膜一般较薄,没有光泽感,褶皱不平,较为松弛,而真水则相反;真水桶盖有一圈弧线的压痕撕口,很容易被沿线撕开,而假水桶盖颜色发暗,很难撕开或根本撕不开。

4.注意观察桶的状况。有的桶装水标签信息不齐全,桶身发暗甚至发黑,说明生产桶的材料不符合相关标准或使用周期过长,存在食品安全隐患。

5.根据家人的饮水量选择桶装水。一般情况下,在没开封的情况下,桶装水可以保存45天。一经开封,最好能够在提示期限内尽快喝完。如果饮用水量不是太大,可以考虑买小桶水。