

# 开水的保质期只有16个小时吗

## 专家:无相关实验和数据明确证明

在我们的日常生活中,水实在是一种太常见的物质了。但或许正因如此,大多数人并不了解每天应该怎样喝水,喝什么水,什么时候喝水,而这直接影响到我们的健康。比如很多家庭都会受一些养生节目的影响,在头天晚上烧一些白开水,放置一夜,留到第二天的早晨喝一杯来补水排毒,而这是否是一种健康的生活习惯呢?

### 白开水里到底有什么

从成分来说,日常经常饮用的水分分为煮沸后的白开水,瓶装的矿泉水或纯净水。其中白开水和矿泉水中都含有矿物质,而纯净水就是不含各种矿物质和微生物的水。比如很多时候烧开水的壶内壁上会结厚厚的白色水垢,这就是矿物质存在的表现,所以从这个意义上讲白开水也是一种矿泉水。那么这类矿物质和微量元素在水中的存在究竟好不好呢?其实水中矿物质含量非常少,对人体所需矿物质的



的补充不会带来大的影响。一般人体所需要的矿物质是从其他饮食中获取的。所以网上流传的各种说法,比如长期喝矿泉水会导致矿物质摄入过量甚至中毒是错误的,又或者长期喝纯净水导致营养缺乏也是错误的。

在大家受各种广告的影响而关心水里是否有营养物质的同时,却忽略了一个最重要的事实,那就是水本身就是个营养物质。平时我们经常说,碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水。所以,不论你爱喝水、喝茶还是喝汤,都必须每日

摄入足够的“水营养”,才能保持人体这台复杂机器的正常运转。从这个角度上说,白开水是一种必不可少又物美价廉的“营养物质”。

### 开水也有保质期吗

每个人都知道食物有保质期,那么水呢?有一个非常流行的说法就是“开水的保质期只有16个小时”。因为水中不含蛋白质或者糖类,在室温下并不会像其他食物一样受到微生物的破坏和分解。但是,很多人水杯里是不是经常剩点水,下次倒掉后

随便冲一下杯子接着用?如果从隔夜残留的水杯中取样做电泳,可以看到水杯残余的水体里有很多大肠杆菌。如果环境适宜的话,1个大肠杆菌一晚上就能繁殖200万个。所以说隔夜水中的确会有一些微生物繁殖,对比刚烧开后放凉的白开水,隔夜水或者十几个小时之后的白开水的水质的确不如从前。

但专家表示,并无相关实验和数据可以明确证明开水的保质期只有16小时,它对人体有多大的害处也并没有网上流传的那么严重和夸张。只要没有被污染,仅仅是搁置了一个晚上或者十几个小时,水的性质就不会发生改变。但是,水放置时间长或放置环境原因,免不了会有细菌滋生情况发生,因而民间才有“不能喝”或者开水有保质期的说法。而肠胃脆弱的人或者小孩子还是避免饮用隔夜水或者放置了十几个小时的白开水。另外,相比隔夜的白开水,隔夜的茶水则不宜饮用。由于茶叶浸泡后的水会产生氨基酸等物质,时间一长容易导致微生物繁衍,这对健康不利。

但是家庭用的饮水机,一桶水往往都要放置一个星期左右,按道理说早已经超出了水的“保质期”。但正规桶装水采取了相应除菌和封闭措施,只要保证饮

水机的清洁,都是可以放心饮用的。另外,每次最好晚上喝完水后清洗水杯,夜间晾干;或者早晨用另外一个之前洗好干燥的杯子,用开水烫一下也是很有有效的。另外女性爱用的口红极易吸收空气中的有害物质和病原体,因此杯口处的唇印要特别注意清洗。

### 隔夜白开水中也不会有致癌物

隔夜白开水和反复翻煮的水以及保温瓶中非当天的开水中,均含有一种亚硝胺的物质,此物是强致癌物。这是真的吗?

首先大家要知道,致癌物质不会凭空产生。由于现在很多人对“化学元素恐惧症”的存在,让包括水在内的很多东西都蒙受了不白之冤。比如网络上,最令人担忧的一种传言是“白开水存放三天后会产生致癌物质”。要知道,人们最担心的致癌物烟硝酸盐是不可能存在于只有矿物质和微量元素的水中,即使水放了再长的时间也不会。至于反复煮沸的白开水是否有致癌物,其实只要能保证水质的来源或者煮水的工具是符合安全质量标准的,理论上即使煮沸多次也不会产生致癌物质。

(新华网)

## 高浓度矿泉水不宜烧开饮用

饮水机的普及带动了桶装水的发展,矿泉水也因此进入千家万户,成为人们主要的桶装饮用水之一。因为含有许多矿物质及微量元素,人们对怎么安全健康地饮用矿泉水也有许多疑问,比如有媒体就提出,矿泉水不能烧开喝。事实真是这样吗?

水行业专家表示,矿泉水不能烧开喝的说法,有一定的道理。这主要是针对溶解性总固体(简称为TOC)含量太高的矿泉水而言。TOC中包含有许多钙、镁离子,是有益于人体的成分。水在烧开后,钙、镁离子易与碳酸根结合生成难溶性的盐类,也就是我们常说的“水垢”,这样既丢失了钙、镁,还影响口感。水垢对人体健康并没有太大的影响,但如果天天大量喝TOC过高的水,就会提高患结石病的风险。专家认为,在饮水机上使用TOC过高的矿泉水,最大的问题在于安全隐患水垢容易堵塞饮水机的管道,引起干烧引发火灾。

专家还表示,这种烧开的高浓度矿泉水尤其不适合婴儿饮用。婴儿的肾脏功能尚未发育完善,如果钙、镁含量较高,尤其是钠的含量过高,会加重肾脏负担,影响孩子健康和发育。

最后,专家强调,即便是TOC含量较低的桶装水,饮水机也要一两个月彻底清洁一次,以免发生安全事故,“如果开饮水机时,水机‘咣当’一声响,那么说明水垢结得相当厚,应马上清理。”

(生命时报)



## 矿泉水有巨大发展空间

矿泉水的英文直译是春天之水,是富有矿物营养的健康之水,能给人带来生命和活力。我国对饮用天然矿泉水的定义是:从地下深处自然涌出的或人工发掘的、未受污染的地下矿水,含有一定量矿物盐、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。70年代以后,天然矿泉水成为世界饮料消费的主流;中国矿泉水业则始于80年代中后期。

纯净水最早源于“太空水”,即宇航人员经过净化、提纯等工序,在宇宙飞船舱内循环使用的水,这种水被用于商业开发后,增加了一些工序,但在去除细菌等杂质、品质纯净的同时,也剔除了水中对人体有益的矿物质,长期饮用易造成人体矿物质缺乏,引起疾病,绝大多数专家对其持否定态度。

在国外,矿泉水是奢侈品,价格数倍于纯净水;在国内,矿泉水、纯净水却毫无价格和档次之别。就是在价格毫无差别的情况下,矿泉水还是竞争不过纯净水,国内几大优质矿泉水企业一家也没有做大,而纯净水企业却风生水起,扶摇直上。1994年才在国内兴起的纯净水,现在却雄居饮用水业霸主地位,后来居上了。

原因何在?专家分析主要有以下几个方面的原因:

矿泉水成本高。矿泉水要经过国家有关部门和专家严格鉴定,并按现行标准规定的48个条件逐一衡量,必须全部达标;矿泉水水源一般都地处偏僻,交通不便,故运输成本高,难以开辟较远的市场。而纯净水不受水源的限制,厂房可设在任一交通发达的城市,将原水处理后即可制成,而且纯净



水生产企业可以拼命压低价格,矿泉水生产企业苦不堪言却只能跟着降价,利润难保。

矿泉水所受限制颇多。饮用天然矿泉水早在1987年就发布了强制性国家标准,限制多要求严;纯净水则大做水品名称文章,以五花八门的水名求得市场认可,还有些水厂设备简陋,品质难以保证。

一些业内人士认为矿泉水业目前的困难是暂时的,随着市场规则的不断完善、市场发育的成熟,以及人们消费观念的转变,中国矿泉水仍将有一个巨大的发展空间。

(摘)