

纯净水健康问题引发科学界争议



在中国,市场上10瓶水中
有7瓶是纯净水。可是这种
常见的瓶装水却引发了中德
科学家的争议。部分德国专
家认为,纯净水非但不含矿物
元素,而且还会带走体内的矿
物元素,隐含健康风险。而中
国的科学家则认为,纯净水也
是安全的。

德国科学家:
纯净水不利健康

在2015年下半年新华微视

讯推出的《德国人为什么不喝
这种水》节目中,四个德国专
家讲述了纯净水和蒸馏水的
害处。

德国营养学家亚历山大·卢
克说道:“在德国的超市,很难
找到纯净水或者蒸馏水,因为
纯净水中几乎不含对人体非常
重要的,也是最基本的营养成
分。大家都知道,这是不健康
的。”

据查证,亚历山大·卢克是
德国 nls 营养咨询机构的创
始人之一。此外,她也是德
国营养学会认证顾问。德国
营养学会是德国最权威的营养
研究机构

之一。

来自莱布尼兹汉诺威大学的
巴尔格教授则表示:纯净水
会从肠道黏膜里“偷走”矿物
元素,如果我们饮用过多这样
的水,会导致一些健康风险。而
从汉诺威大学食品科学研究所
的网站上查询得知,其为该大
学食品化学研究所的负责人。
还有资料显示,他早年在美国
加州大学戴维斯分校任助理
教授。

视频中第三位教授自称来自
明斯特大学。从网上核实得
知,他也是德国圣安娜医院内
科

主任。这是一所拥有100多年
历史的医院,在德国拥有较高
的地位。该教授也是德国注册
学会德国镁研究学会的主席。
从网上公开的论文资料看,其
发表过至少200多篇论文,很
多集中在镁元素对人体健康的
影响。镁也被认为是水中最为
重要的元素之一。

他认为,在德国,大家已经
形成共识,如果只喝电解质含
量很少的纯净水,将不利于身
体健康。在德国的超市,你难
以找到纯净水。因为纯净水中
几乎不含对人体有重要作用的
矿物元素。大家(德国人)都
知道,这是不健康的。

第四个教授福曼任教于柏
林自由大学。这是一所全世
界大学排名前100的名校。从
网上搜索结果看,福曼教授在
柏林自由大学的分子生物学与
生物化学研究所获得了生物化
学专业的大学任教资格,并且
在那里获得教授职位。他的研
究领域主要是矿物质的生物化
学与病理生理学,微量元素与
人体酸碱平衡。他在学术杂志
、出版物和教科书上发表了超
过200篇论文。他还是德国镁
元素研究学会的前主席。他也
坚定地反对纯净水,认为纯净
水有害健康,不宜多喝。

此外,视频中还引用了我国
第三军医大学舒为群教授的观

点。舒为群教授已经在饮用水
健康领域研究了10多年,坚持
长期进行动物实验。在她看来
,纯净水也存在这个问题。她主
持的至少10项动物实验表明
,长期饮用纯净水的实验动物
存在心血管方面的疾病风险。

中国科学家:
纯净水无害

但国内,相当部分科学家持
相反的观点。天津科技大学食
品安全战备与管理研究中心王
俊平教授认为,纯净水有害仅
仅是理论推测,从临床医学来
说,并没有对此进行长期跟踪
研究,是否会产生哪些临床症
状,确实还没有临床资料。即
使有人做了动物实验,但动物
的反应跟人的临床反应差别
很大,还不能判断人也会有这
些反应。王俊平在接受媒体时
表示,普遍来说,只是建议不
要长期单一摄入纯净水。

营养学家、中国营养学会常
务副理事长翟凤英则认为,从
营养学的角度来说,我们只是
对每天要喝多少水做出建议
,水中的矿物质和微量元素含
量极低,微乎其微,在算营养
时都不计量,要补充这些营养
成分主要靠食物摄入。持上述
观点的中国科学家还有不少。

(中国网)

资讯

北京饮用水安全信息 每季度公布

本报讯 张勇 北京市政府日前印发的《北京市水污染防治工作方案》中明确指出:要确保饮用水水源安全,自2016年起,每季度向社会公开城市集中式饮用水安全状况信息;自2018年起,向社会公开各区域城镇饮用水安全状况信息。

《方案》同时表示,要强化对饮用水水源环境的保护,在2016年年底前,完成全市集中式饮用水水源保护区划定和调整工作;2017年年底前,完成饮用水水源保护区标识设置工作。完善饮用水水源评估制度,开展市、区两级饮用水源地环境状况年度评估,2017年年底前完成乡镇级集中式饮用水源地环境状况评估,以后每3年评估一次;2018年年底前完成分散式农村饮用水源地环境状况评估,以后每5年评估一次。根据评估结果建立主要污染源和污染物

排放清单,并依法清理违法建设和排污口。

另外,要开展地下水污染专项调查和污染溯源,进行地下水污染风险评估,自2019年起,公布环境风险大、严重影响公众健康的地下水污染场地清单,并开展修复试点。



科普知识

不宜喝哪八种水?

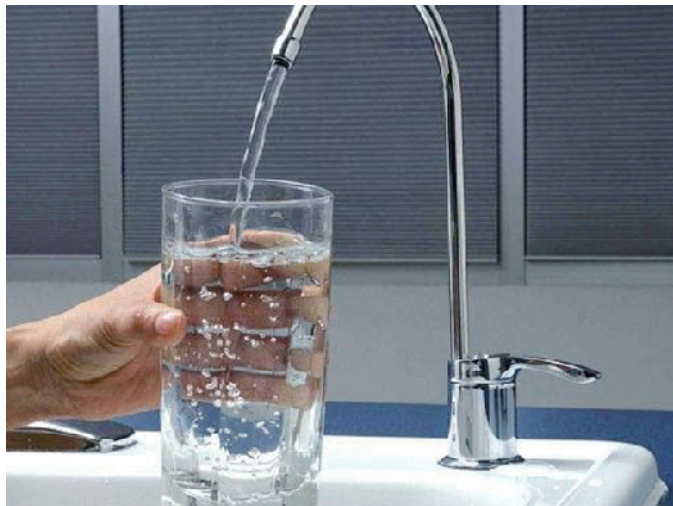
生水——自来水中的氯可以和没烧开的水中残留的有机物相互作用,易导致膀胱癌、直肠癌;野外的生水含有害的细菌、病毒和寄生虫,饮用后,易得急性肠胃炎、肝炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染。

不开的水——饮用未煮沸的水,患膀胱癌、直肠癌的可能性增加21%至38%;当水温达到100℃时,有害物质会随蒸汽蒸发而大大减少,如继续沸腾三分钟,饮用起来则安全得多。

煮沸时间过长的水——饮用水煮沸时间过长或多次煮沸的水会影响人的血液循环和神经功能,产生疲劳、恶心的感觉,这是因为水在煮沸时间过长的情况下,会分解出一种叫“亚硝酸银”和“砷”的物质,过量的“亚硝酸银”和“砷”通过血液循环进入人体,会引发慢性血液中毒。

空气中久置的水——凉白开水不能在空气中暴露太久,否则会失去生物活性,从而失去很多特殊功能;如果时间过长,还可能增加某些有害物质的含量。

隔夜水——盛在保暖瓶中不是当天的开水,类似于空气中



久置的水。

老化水——即长时间贮存不动的水,常饮这种水,会使未
成年人细胞新陈代谢明显减
慢,影响生长发育,中老年人
加速衰老,致使食道癌、胃癌
发病率日增。

千滚水——千滚水就是在
炉上沸腾一夜或者很长时间的
开水,还有电热水器中反复煮

的水。久饮这种水,会干扰人的
胃肠功能,出现暂时腹泻、腹
胀。

蒸锅水——蒸锅水就是蒸
馒头等食物的锅底剩余的开
水。常饮这种水,或者用这种
水熬稀饭,会引起亚硝酸盐中
毒,水垢常随水进入人体,会
引起消化、神经、泌尿和造
血系统病变,甚至引起早衰。

(摘)