

水,本身就有营养

人不吃食物可存活数周甚至数月,但是若没有水,数日即会死亡,可见水对人体是多么重要,但是水在人体中的主要功能是什么呢?

在最近看到的一则媒体报道中,一位营养专家这样告诉公众:“水本身没有多少营养,不管弱酸性还是弱碱性的水,只要清洁卫生,煮沸烧开后喝了对人体没有危害。”等等。这种专家说法也不是第一次听到,类似的“水只是解解渴而已”、“人体的营养来自食物,不靠水来提供”等等,不一而足。

也许是媒体在报道篇幅上的限制,使得专家们的观点难以得到全面的展现;也许是言说的角度不同。但“水没有营养”的说法总令人难以接受。

水没营养是误读

我们都学过,人类赖以生存的有六大营养素,那就是碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水,加上糖类,又称七大营养素。不管是六大营养素还是七大营养素,水都是人类最必需、最重要的营养素之一,这是基础科学常识。

水占到了人体体重的60%~70%,人体“水质”的好坏直接决定了人体健康与否。将本身就是最重要营养物质的水说成“没多少营养”,似乎不是特别合适。

其次,水里面的矿物质和微量元素扮演着维护人体健康

的重要角色,含量可能正如前面那位专家所说,没有多少,但少,并不意味着不重要。

到目前为止,已经证实水中有近10种微量元素是人体所必需的。就我国目前的膳食结构而言,许多微量元素很难从食物中摄取,而主要是从水中得到。有的矿物元素如氟,只能从水中获得。

世界卫生组织编撰的《饮用水水质准则》中明确给出了人体从饮用水中摄取矿物质的比例,以重要的两种矿物质钙和镁为例,从水中摄取的钙和镁可占总量的5%~20%,最高情况下钙可达29%,镁可达50%。人的健康必须有这些矿物元素保驾护航,由此可知水其实是有营养的。

同时,国内外诸多研究表明,水中矿物元素的多寡,可以影响人体的健康与否。

比如,1960年,美国学者Schroeder做了“饮水与心脏病关系”的研究,他在研究报告中指出:饮用水硬度与心血管疾病的死亡率呈负相关。1979年,Comstock在总结了50项研究后,也得出了类似结论。现在,科学家们普遍认为,水中的钙、镁对心血管疾病具有防治作用,长期饮用不含矿物质或矿物质不均衡的饮用水,“可能更易患心血管疾病。”类似的研究还有很多。

从绝对量来说,饮用水中的营养或许的确没有多少。但水的营养学意义并非由其数量

决定,而是由其对维持生命健康的贡献度决定的。

再其次,水的营养作用不仅表现在它含有人体必须摄取的矿物元素,更表现于它在新陈代谢功能中的作用。

国人对营养的概念存在着一个偏差,认为能补充某类营养物质的饮食才叫有营养。其实真正意义的营养,是指能够维持生命正常运转的元素,这恰恰是水最为显著的营养作用。

健康教育专家赵霖曾在接受央视采访时,就语重心长地说道:“水是最重要的营养,是最重要的营养素。所以孩子们就是要喝水,只有喝了水才能排毒,只有喝了水才能促进你的代谢。”

由此可见,水没有营养,或者水中的营养物质因为含量少而没有意义的观点有待斟酌。

水的酸碱是否重要

国内外对水pH值与人体健康关系的研究还不充分。我们至今仍然无法精确地测定酸性水加速人体衰老的过程及程度,但它对人类健康的负面影响是完全可以确信的。此外,pH值可通过影响其他水质指标及水处理效果而影响健康。

“无论在哪个部位,身体的pH值都维持在一个恒定范围内,即使pH值发生轻微的变化,也会引起身体的生物活性分子结构和化学功能发生剧烈



的变化。”整体而言,人体内环境是个弱碱性环境。人体最重要的体液—血液健康状态下的pH值为7.35~7.45。医学上将血液pH值低于7.35称为体液的酸化。世界著名医学博士苾原秀隆先生指出:人体的酸化是万病之源。

引起体液酸化的主要原因是因为摄入过多的酸性食物。为了避免体液酸化带来的健康危害,饮用水专家建议:饮用水的pH值以接近人体健康血液的pH值为佳,即呈弱碱性,pH值为7.30左右。

水能为人体直接吸收,不像食物那样,需要经过一个体内“燃烧消化”的过程。因此饮

用水对人体pH值的影响是直接的。李复兴教授认为,“水是比较蔬菜、水果更好的中和剂,水中的天然矿物质能被人体直接吸收,起到维护体液平衡的作用。”

因此,从长期来看,公众对饮用水的误读缘于:水对健康的影响是长期的过程,在短期内难以看出端倪。

但,水对健康的长线影响也恰恰是深远影响。任何一餐不健康的饮食都是病态因素的积累,并将最终爆发。

如果我们不重视水,这第一营养元素,最后我们会发现,危害自己健康的不是别人,而是自己。(新浪健康)

资讯

包装饮用水占饮料总产量近半

近日,由华润怡宝饮料(中国)有限公司承办的世界水日“纯净水生态、共筑水安全”高峰论坛上,中国饮料工业协会副理事长康永璞介绍,2015年我国饮料行业重新呈现较快发展局面,行业企业(规模以上)总数达到了历史最高值的1979家,规模以上饮料企业从业人员超过150万人。

饮料产业总产量在2015年达到了1.77亿吨,其中包装饮用水产量为8766万吨,比上年同期增长了12.15%;从产量所占比重看,包装饮用水的比重正在加大,占到饮料总产量的49.64%,比上年同期增加了2.77个百分点。

除了产量的增加以外,包装饮用水的产品安全也备受关注。据介绍,2015年,瓶(桶)装饮用水共完成7448批次件的监督抽检工作,检出不合格样品690批次件,不合格样品检出率为9.26%。菌落总数、大肠杆菌、致病性微生物、三氯甲烷、亚硝酸盐等污染物,品质指标不达标为主要不合格原因。(中国网)



科普

饮用水概念多为伪科学

人人知晓节约用水,但未必人人都懂水、会喝水,我国学界早有“水盲比文盲还多”的说法,消费者的饮水知识盲点让许多商家钻了空子。越来越多的饮用水、净水器打着“科学”的幌子吸引人眼球,屡被拆穿却屡禁不止,而催生这些“伪科学”噱头的正是一瓶水背后的高利润。

商家习惯针对水中矿物质做文章,但世卫组织《饮用水指南》明确指出,没有足够多的科学信息表明长期饮用超低矿物质含量的水对人体抑或有害,所以对饮用水中的矿物质含量不做任何推荐。世卫组织驻华代表施贺德曾在接受媒体采访时表示,每日摄取足够的维生素和矿物质对每一个人来说都很重要,但获取的主要来源应是食物,而非饮用水。此外,凡是符合指南规定的饮用水,对于成人和儿童都是安全的。

至于维持人体酸碱平衡,更是无稽之谈。科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋表示,人体无论吃进酸性或碱性食物,都可自身调节维持酸碱度,而



不依靠食物酸碱度调节。喝碱性水调节身体平衡酸碱的说法是厂家的宣传噱头。北京大学医学部公共卫生学院教授马冠生认为,白水不含能量、解渴,是日常生活中的最佳饮品,白开水容易透过细胞膜进入细胞,符合人体需要,且干净卫生、制作简单、经济实惠。

此外,目前普遍存在的饮水误区还包括“水越干净越好”“矿物质含量越高越好”“把饮料当水喝”这三大误区。事实上,无论世卫组织还是欧美发达国家,无论对于成人还是儿童,普遍的饮水建议就是饮用白开水。

(法制网)