

弱碱性水有利健康？专家：不科学！

最近几天，一条有关瓶装水酸碱度的图文在网络上热传。“现场试验！蓝色为碱性，黄色为酸性！喝水请选择弱碱性水！大家请多关注自己日常饮用水！”图片上，二十几种市面上为我们熟悉的品牌瓶装水一字排开，每瓶水前面还摆着一个小杯子，杯子中的水呈现颜色深浅不一的蓝色和黄色。

一时间朋友圈里炸了锅，可以用酸碱度pH值来衡量水的好坏与坏吗？真的如网传所说“弱碱性水更健康”吗？

先听听上海市地质学会矿泉水专业委员会首席专家、高级工程师牛晓英怎么说：“图中水样呈现不同颜色是滴入了检验pH值的试剂。但是，简单地用酸碱度pH值来判断水的好坏，是不科学的。水的好坏，要考量的是多项综合指标。”

牛晓英指出，首先要确保水是安全的，没有受到污染，不含有毒有害的物质。水中要含有人体所需的矿物质和微量元素。此外，好水中要有一定的钙离子和镁离子，“也就是说，我们要喝有一定硬度的水，少喝、不喝软水和极软水。”

专家解释说，水溶性的钙、镁离子，比钙片等更易被人体所吸收；也有国外对照实验表明，喝硬度适中的硬水的人群比喝软水的心血管疾病发病率低25%~30%。“如果前三项指标能



达到，这种水基本上是中偏弱碱性的。”但牛晓英强调，仅用酸碱度pH值这一条来衡量水对人体的好坏，会将消费者引入误区，掉进商家炒作的“陷阱”。

在专家看来，在选水的问题上，市民不用太在意酸碱度的问题。加入化学试剂，水的酸碱度也是可以改变的，比如，过去被称作人工矿物质水的，就是人为地在纯净水中加入食品级的矿物盐试剂，酸碱度改变了，但本质上纯净水的基本特点并没有改变。

世界卫生组织发布的《饮用水水质准则》中指出，pH值通常对消费者没有直接影响，并且“没有提出pH的基于健康的准则值”。“我们又被营销号给耍了。”有网友直接指出，网传内容

误导公众。而事实上，这已经不是各品牌瓶装饮用水之间的首次“酸碱之争”了。

2013年3月，农夫山泉在广州展开促销活动，临时促销员用怡宝的饮用水作对比，向顾客展示农夫山泉饮用水为弱碱性，而怡宝饮用水为弱酸性。这引发了怡宝方面的投诉。当地工商局认定农夫山泉不正当竞争，对其处以10万元罚款。

不止是品牌之间的争论，在自我宣传中，类似以下这种“包治百病”的广告语也没少听到和看到。一些水也自称是弱碱性的，喝这种水能改善酸性体质，让人远离癌症、便秘、高血压、高血脂、痛风、溃疡、肥胖、骨质疏松……

有业内专家表示，从饮用水

的功能来说，一些碱性水号称对人体更有益，可以中和人体酸性体质等，但更多的是一种噱头，并无科学依据。

去年10月，中国消费者协会曾发布一则“水知识科普问答”，其中明确指出“饮用弱碱性水更有利于健康”的说法没有任何科学依据，而且人体酸碱平衡是喝水难以改变的。

科普问答中解释，水的酸碱性是由水中的离子决定的，如果氢离子含量较大，水就呈酸性，矿物质离子含量较大，水就成碱性。但离子状态并不稳定，所以水在大多数情况下都呈中性。酸、碱性在化学上以pH值来表示，pH=7为中性，pH<7为酸性，pH>7为碱性。正常情况下人体的pH值保持在7.35~7.45之间，属于弱碱性。这也成为了“饮用弱碱性水对身体更有益”说法的所谓“理论基础”。

该科普问答中引用相关专家的说法：人体在正常的代谢过程中，会把pH值稳定在正常范围内，所以这种酸碱平衡不轻易受食物或饮用水影响。健康人的pH值不会轻易改变。当一个人体内的pH值可以通过喝水改变的时候，表示他的身体已经失去了自我调节能力。

可见，弱碱性水有益身体健康的说法是某些商家炒作

起来的认识误区。同时，一些商家炒作的“离子水”“小分子水”“太空水”等名目繁多的功能水充斥市场，有些还宣称具有保健功能。中消协在科普手册中也指出，这些功能水没有任何治病或保健的功能，纯属忽悠人的产品。

那么，我们应该选择喝什么水呢？专家指出，购买瓶装或桶装饮用水，市民可以选择标注有“饮用天然矿泉水”的，而纯净水则不宜常喝。

此外，自来水也是不错的饮用水源之一。自来水出厂时都必须达到我国城市居民生活用水标准，但输水管网、高楼水塔中可能造成二次污染，到达居民家庭从自来水龙头流出的水就不宜直接喝，应当煮开了再喝。

饮水小知识

- 1.好水一定是中偏弱碱性的，但偏弱碱性的水不一定就是好水。
- 2.饮用水的pH值对消费者影响不大。
- 3.“饮用弱碱性水更有利于健康”的说法没有任何科学依据，而且人体酸碱平衡是喝水难以改变的。
- 4.“离子水”“小分子水”“太空水”等功能水“并没有保健功能。”（光明网）

资讯

亚行：地下水超采威胁亚太水安全

亚洲开发银行最新《2016年亚洲水务发展展望》报告指出，虽然过去五年，亚太地区的水安全整体上得到改善，但仍面临着地下水超采、人口增长导致用水需求增加、气候多变性等重大挑战。

数据显示，在报告覆盖的亚太地区49个国家中，被界定为存在水安全风险的国家已由2013年报告中的38个降至29个。不过，亚太地区仍有17亿人口无法获得基本的卫生设施。据预测，到2050年，亚太地区将有34亿人口居住在水资源紧缺地区，而用水需求将增加55%。

该报告评估了水安全的五个关键层面，即家庭

用水、经济可行性、城市服务、河流和生态系统恢复以及水灾适应能力。澳大利亚、日本和新西兰等发达经济体始终处于领先地位，中国为首的东亚各国紧随其后，2013年以来，这些国家在改善水安全方面的进步最为显著。

报告总结称，水安全与经济发展可形成良性或恶性循环。对良好的水资源管理进行投资可获得经济增长和减贫等方面的长期回报。与水相关的投资可提高经济生产率，促进经济增长，而经济增长又能提供资源用于投资机构和资本密集型水利基础设施。

（新华网）



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

科普

关于净水知识的八个专业术语

一、悬浮物 净水器在过滤水时，最喜欢以悬浮物为参考。水中悬浮物越多，表示含有的固体物质，包括不溶于水中的无机物、有机物及泥沙、黏土、微生物越多。水中的悬浮物通常直径约在0.1微米以上，肉眼可见。水中悬浮物含量是衡量水污染程度的指标之一，是造成浑浊度、色度、气味的主要来源。

二、溶解度 TDS笔的作用就是检测水质的溶解物含量，溶解物质是肉眼不可见的，需要通过特殊工具检查。溶解物并不代表污染，而是代表水中残留物质的含量(包括营养矿物质)。主要是溶于水的以低分子存在的溶解盐类的各种离子和气体。

三、浑浊度 由于水中含有悬浮物及胶体状态的微粒，使得原是无色透明的水产生浑浊现象，其浑浊的程度称为浑浊度。浑浊度是表达水中不同大小、不同相对密度、不同形状的悬浮物、胶体物质、浮游生物和微生物等杂质对光所产生的效应。

四、水质软硬度 根据水中含有的物质区分，有软水、硬水之别。软水是指不含或仅含少量硬性矿物质，如：钙、镁、铁、锰、锌



等；此种水源对人体有益。硬水则是指硬性矿物质含量超标的水，通常就把钙、镁的总浓度看作水的硬度，硬水使用后易出现水垢、水碱等残留。

五、余氯 自来水中最常见的元素。厂家在处理自来水的时候，会加入液氯杀菌，在除菌的过程总会有少量余氯残留，这些物质长时间堆积会对人体有一定危害。

六、TDS值 水质溶解物测量值，测量除水分子外所有溶解物质的含量。TDS值越低，代表水源纯净度越高，使用越安全。当然，这并不绝对，部分矿物质水

不被计算在其中，TDS值仅供参考。

七、水的酸碱度 关于水的结构，有很多种说法，但比较实际的是酸性水、碱性水。无论是酸性还是碱性都是指水的pH值含量，pH小于7的水为酸性，pH大于7则为碱性。

八、重金属 水源重金属污染是指水中的金属物质含量超标，严重影响水质健康。水源中的重金属超标是最严重的污染，重金属内含有一定毒性元素，一旦大量被食用就会引起慢性中毒，最常见的就是水银中毒，严重可危及生命。（摘）