

矿泉水的营养与保健作用有哪些

水是构成一切生物体的基本成分。不论是动物或是植物，均赖以维持最基本的生命活动。所以，水是生命之源泉。人的体重约50%~70%是水分。含水量随年龄、性别、肌肉发达程度以及体脂多少而异。体内的水分主要与蛋白质、脂类或碳水化合物相结合，形成胶体状态。人体总水量中约50%是细胞内液，其余50%为细胞外液包括细胞间液、血浆，维持着身体内环境水和电解质的平衡。

人可数十天无食，不可数天无水。身体缺水最先的感觉便是口渴，它是体内需水的信号，通过饮水即可补充所需水分。人类通过长期生活实践，逐渐发现，喝了某种水源的水除了能解渴外，还能促进身体健康，减少某些疾病的发生，甚至可以延年益寿；用某种泉水浴身或浸泡四肢还可医治某些皮肤病，或安神镇静，也使一些慢性病加速康复。古今中外，人们最为神化的水源便是天然矿泉水。远在古罗马时代，欧洲一些地方的矿泉水就被人们奉为“圣水”，用以医

治疾病。我国利用矿泉水治病的历史源远流长，已有三千年历史。古代文献《水经注》中有“鲁山皇女汤，饮之愈百病”，《醴泉铭》有“醴泉出京师，饮之痼疾皆愈”的记载。这表明，中国人在很早以前就已经懂得饮用矿泉水，不但可强身壮体，治疗多种疾病，而且对于某些难治的顽疾，也有一定效果。根据有关记载，在浙江绍兴柯岩风景区，有一个自然出露的矿泉水源，相传已有600余年历史，民间称之为“天医菩萨圣水”。逢年过节，方圆百里的人群，蜂拥而至，叩拜“天医菩萨”恩赐圣水，祈祷水到病除。自古以来，人们总是把矿泉水的防病治病作用，蒙上了一层神秘、迷信的色彩，广为流传。但这毕竟缺乏科学依据，甚至被人利用为愚弄人群的工具。现代科学分析和营养流行病学调查发现，长期饮用矿泉水的居民，某些疾病和肿瘤的发病率和患病率明显低于饮用其它水源水的当地人群，而且生长发育指标增长，平均寿命延长。水质化学分析也表明，矿

泉除了无污染外，其所含丰富的矿物质与微量元素也有别于其他水源。这就是矿泉水具有营养与保健作用的主要因素。也正是其他纯净水、蒸馏水等所望尘莫及的。

天然矿泉水的水体来源于大自然降水。经过数十年乃至数百年的地下长距离渗入，循环和运移，与地层裂隙的岩石硅酸盐和矿物元素等进行一系列物理、化学作用，溶滤了大量有用的矿物质与微量元素。所以，一般矿泉水的年龄总有数十年之久。由于矿泉水在地下深循环，交替迟缓，有良好的封闭条件，不受外界污染影响，保证了水质卫生，清澈纯净。世界各地的矿泉水水源地地质及水文地质条件不同，矿泉水赋存条件及形成机理各异，水化学特征种类繁多，各国制定的标准中，其营养和有益成分的界限指标也有不同。

我国饮用天然矿泉水国家标准规定：饮用天然矿泉水是从地下深处自然涌出的或经人工揭露的未受污染的地下矿泉水；

含有一定量的矿物盐、微量元素和二氧化碳气体；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。“国标”还确定了达到矿泉水标准的界限指标，如锂、锶、锌、溴化物、碘化物，偏硅酸、硒、游离二氧化硫以及溶解性总固体。其中必须有一项（或一项以上）指标符合上述成份，即可称为天然矿泉水。“国标”还规定了某些元素和化学化合物，放射性物质的限量指标和卫生学指标，以保证饮用者的安全。根据矿泉水的水质成分，一般来说，在界线指标内，所含有益元素，对于偶尔饮用者是起不到实质性的生理或药理效应。但如长期饮用矿泉水，对人体确有较明显的营养保健作用。以我国天然矿泉水含量达标较多的偏硅酸、锂、锶为例，这些元素具有与钙、镁相似的生物学作用，能促进骨骼和牙齿的生长发育，有利于骨骼钙化，防治骨质疏松；还能预防高血压，保护心脏，降低心脑血管的患病率和死亡率。因此，偏硅酸含量高低，是世界

各国评价矿泉水质量最常用、最重要的界限指标之一。矿泉水中的锂和溴能调节中枢神经系统活动，具有安定情绪和镇静作用。长期饮用矿泉水还能补充膳食中钙、镁、锌、硒、碘等营养素的不足，对于增强机体免疫功能，延缓衰老，预防肿瘤，防治高血压，痛风与风湿性疾病也有着良好作用。此外，绝大多数矿泉水属微碱性，适合于人体内环境的生理特点，有利于维持正常的渗透压和酸碱平衡，促进新陈代谢，加速疲劳恢复。

天然矿泉水是宝贵的矿产资源，其开发除受市场因素影响外，还受水量限制。为此，国内外科学家进行艰苦卓绝的研究，利用高科技手段，对自然水进行综合处理，使之与天然矿泉水一样，有着丰富的营养内涵，可发挥同样的保健作用。相信这类健康水的研制成功并推向市场，必将逐渐拨正目前我国饮水的误区，并将取得良好的社会效益与经济效益，也将使我国饮水文化提高到新的水平。

(网摘)

矿泉水从哪儿来

矿泉水是从地下深处自然涌出的或经人工揭露的、未受污染的地下矿水；含有一定量的矿物盐、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的相对稳定。

1. 矿泉水多出自什么岩层？

我国矿泉水多出自沉积岩、岩浆岩地层，少量出自变质岩地层。出自岩浆岩地层的多为偏硅酸水，其次是锶水、碳酸水、锌水，少量的锂水、溴水、氡水；出自变质岩地层的多为偏硅酸水，锶水，少量的碳酸水、锌水和硒水；出自沉积岩地层的多为锶水、偏硅酸水，其中出自碎屑岩地层的还有碳酸水、碘水、锂水、锌水，出自碳酸岩地层的还有碳酸水、锌水、锂水、溴水和硒水，出自松散岩地层的还有溴水等。

2. 矿泉水出自地下多深才算地下深处？

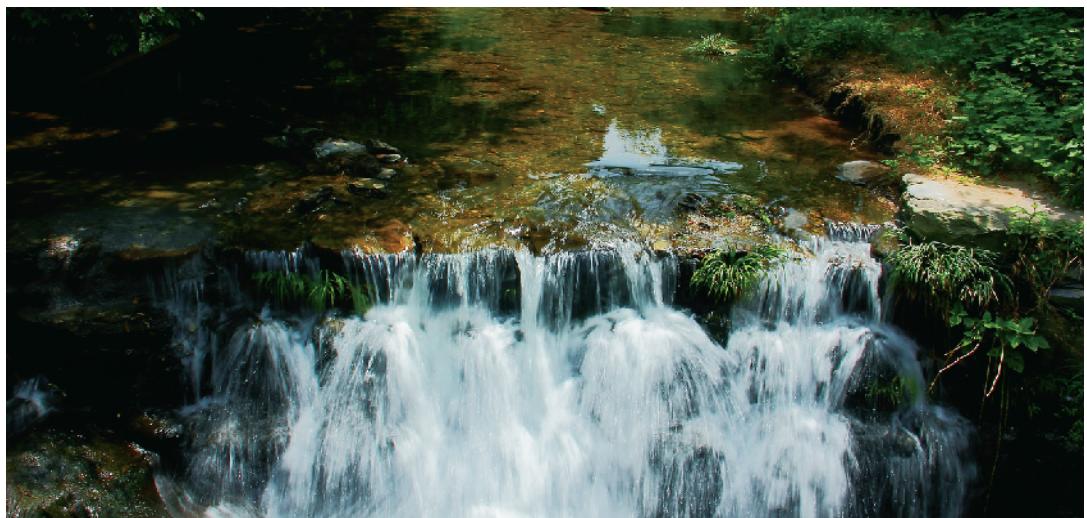
这个问题目前没有明确的量的概念，但可以这样确认，矿泉水与当地地表水和浅层水、潜水没有直接联系，具备深储的条件，这是因为它们中间有一层隔水层，使地表水、浅层水、潜水不能渗到下面，这个隔水层以下就可以认定为地下深处。

3. 矿泉水的年龄与含矿泉水岩石年龄有什么区别？

矿泉水的年龄与含矿泉水岩石的年龄不能同等看待。岩石年龄是指在地球地质作用下，岩石形成的地质年代距今的年数。岩石形成越老，岩石年龄越大，岩石年龄一般少则几百万年、几千万年，多则几亿年甚至几十亿年。矿泉水年龄是在流经岩石的时间，其矿泉水年龄比岩石年龄短得多。



生活百科



用什么水泡茶最好

人们饮茶，一是为了解渴，二是为了人的生理需要。

谈茶就要论水，好茶离不开水，因为水是茶的载体，茶的色、香、味只有通过水才能得到真正的体现。从某种意义上说水比茶更关键。因为茶叶的色、香、味都是通过水来实现，茶的各种营养成分和药理功能最终也是通过水的冲泡、眼的观看、鼻嗅、口尝最终才能达到目的。

那用什么水泡茶最好呢？茶工作者曾以矿泉水、纯净水和自来水为例对水质作过测定比较。结论是：矿泉水最好，其次是纯净水，最差的是自来水。

为什么矿泉水好呢？因为它来自地下深部，这种水由于在地下长期循环运移的过程中，溶解了岩石中大量的矿物质如钾、钠、钙、镁，以及大量人体缺乏不可的微量元素，如锶、硅、锂、硒等。这种水泡茶，才能使茶的色、香、味得到最大的发挥。广西巴马产的百岁活泉就是水中上品，是泡茶用水的最佳选择。但用矿泉水泡茶，水温不宜过高，一般不能超过80℃，这是泡茶最理想的温度。温度过高会损伤茶中多种有益成分，影响茶的色、香、味。

有人会问，为什么用矿泉水泡茶容易挂杯。任何水泡茶

都会挂杯，只是有轻重之分。科学研究表明，在潮湿的环境中，茶水会迅速氧化并生成褐色茶锈，茶锈与茶叶的多种成分发生氧化作用，便会挂杯，时间一长形成茶垢，粘附在茶具的内壁上，而且越积越厚。茶垢中会有多种对人体有害的物质如镉、铅、汞、砷、亚硝酸盐等。茶垢有害健康。所以饮茶者要经常清洗茶具才有利于人体健康，否则茶垢就会随着茶水进入人体的消化系统与食物中的蛋白质、脂肪酸、维生素结合产生沉淀，阻碍人体对营养物质的吸收和消化。

(辑)