

专家:应该由白开水来代替含糖饮料

喝饮料能替代饮水吗?自来水有水垢,喝纯净水是不是更好?瓶装水五花八门、价格不同,该怎么挑选?我们一起来看看——

饮料能替代水吗?

一瓶饮料,含有多少糖分?小孩子用喝饮料的方式替代饮水,会不会对身体带来不好的影响呢?我们通过一个实验来看一下。央视记者从超市里购买了一些常见的碳酸、果汁、奶茶和茶类饮料。



首先试一下可乐。将灶台的火调至中火,时间过去7分钟,刚开始的半锅可乐已少一大半。又过去5分钟,锅里的可乐开始冒泡泡,同时越来越粘稠。最后,把熬好的可乐糖浆倒进制作棒棒糖的容器里。采用同样的方法,记者又熬制奶茶、冰糖雪梨、橙汁和冰红茶。



冰糖雪梨熬出了4根棒棒糖;
可口可乐和冰红茶都是熬制出了3根棒棒糖;

橙汁熬制出1根棒棒糖;
奶茶熬出的棒棒糖不到1根。

在对这些棒棒糖进行简单称重后发现,每根棒棒糖的重量大约是15克左右,人体饮用一小瓶可乐,相当于摄入45克左右的添加糖。

这些糖分会不会给人体健康带来威胁呢?

专家表示,含糖饮料是添加糖的主要来源,最新出版的《中国居民膳食指南2016》对添加糖的建议是,“每人每天摄入量不要超过50g,最好控制在25g以下。”



专家表示,长期饮用含糖饮料,会导致儿童龋齿和肥胖。而且易形成不太健康的饮食习惯,对生长发育和身体健康不利。专家建议,不提倡儿童和青少年喝含糖饮料,应该由白开水来代替含糖饮料。

白开水应该怎么喝?

在生活中,因为自来水有水垢的原因,有人不光喝水只喝纯净水,就连做饭、沏茶所用的,也都是纯净水。

对于自来水,专家是怎么认为的呢?《中国居民膳食指南(2016)》版制定者杜松明表示,白开水是自然界里面的自来水自然烧开的,我们提倡饮用。成年人在温度适宜不出汗的情况下,每天饮用量1500~1700ml,即7到8杯水。成人可饮用茶水替代一部分白开水。



对于自来水的水垢和氯气问题,清华大学环境学院刘文君教授表示,在当地自来水合格的情况下,白开水是经济健康的选择。我国自来水标准相当严格,只要合格,就是安全健康的。

平常烧开后的自来水,里面会存有一些水垢,这是否会影响身体健康呢?

刘文君教授说,以前人们认为,水垢多的“硬水”会导致结石。但现代医学证明,水硬度高对人体没有危害,不会产生结石问题。

专家表示,自来水里面有钙和镁离子,为什么要放弃呢?纯净水也有它的缺点,里面那些少量稀有元素以及钙镁离子,都给去掉了。

瓶装水之间有什么不同?

央视记者在走访几家大型超市时发现,不同类型的水在价格上有明显区别。

一般来说,纯净水的价格是最低的,每瓶一两元钱;比之价格略高的是天然水,每瓶售价在两三元左右;价格更贵的是矿泉水,每瓶基本都在3元钱以上。还有一些高价矿泉水,价格能卖到每瓶八九元钱,甚至一二十元钱。



比对国家相关标准,记者发现了这些水的奥秘:

纯净水基本采用的是自来水为生产用源水,再用蒸馏、反渗透等方法加工制成;

天然水基本采用的是没有被污染的地表水,跟未处理前的自来水水源大体是一致的;

矿泉水则是从地下深处自然涌出的或经钻井采集的,含有一定量的矿物质、微量元素或其他成分。我国强制性国家标准GB8537中,写明了要有锂、锶、锌、碘化物、偏硅酸等8种成分的其中一种达到一定含量以上,才能叫做矿泉水。

有一种说法“喝水要喝弱碱水”,此说法有什么科学依据吗?

清华大学环境学院的刘文君教授表示,人体酸碱平衡是难以被喝水这件事所改变的。“酸性水可以美容,碱性水可以健康”的说法是没有依据的,水的pH值对人体不会有任何影响。



水的好坏不能简单用pH值来考量,而是一个多项综合指标,比如硬度、TDS溶解性总固体含量等等。

天然矿泉水是否更健康?

第三军医大学环境卫生学教研室教授舒为群教授的水质研究团队发现,水中的天然矿物质对人体确实有着不小的影响。

舒为群教授表示,当水中含有丰富的天然矿物质的时候,无论是动物还是人,心血管方面的表现比较好,发生心血管疾病的风险比较低。

水,包括自来水、矿泉水和天然水。它们里面都含有丰富的镁离子,而镁离子正是对心脑血管很有益处的一种元素。舒为群教授表示,通过动物解剖发现,当动物喝的水里面天然矿物质比较丰富时,它们的血管内膜就更加光滑,心肌的排布就更加整齐。水中天然矿物质对机体,尤其是对机体的心血管,是很有好处的。



此外,舒教授说,在自来水,矿泉水以及天然水中的钙离子也很重要。

有相当一部分的人群会有缺钙或钙流失的现象发生。尤其是老年人,很容易骨质疏松。若忽略了饮水这个途径,会使缺钙的状况雪上加霜。

但喝矿泉水也并不是说水里的矿物质含量越高就越好。专家表示,市场卖的高价矿泉水,往往是某种特殊矿物质元素含量较高,适合特殊人群饮用。消费者如果不了解具体情况,不建议多花冤枉钱盲目购买。

关于喝水的“消费主张”

在长期饮用的情况下,把安全、没有污染的自来水烧开喝是最经济实惠的;

很多人喜欢纯净水的口感,但日常饮用时没必要对自来水进行过分净化;

想饮用天然矿泉水,建议多了解矿泉水知识,并在选购时多多比较。少花冤枉钱,选到适合自己的优质水。

(央视财经)

