

# 长期饮用纯净水会导致钙流失? 专家:不科学

近年来,各类“健康小贴士”在朋友圈中流传。其中就有一条传闻称,纯净水缺乏微量元素,长期饮用会导致营养缺乏,容易缺钙甚至脱钙。这个说法到底是危言耸听,还是确有其事?为此,央视财经《是真的吗》记者向相关专家进行了求证。

北京中医药大学第三附属医院微创关节科主任田向东解释称,不管纯净水还是自来水,都不是人体摄取钙的主要途径,摄取途径主要在于食物还有阳光照射等。所以“长期饮用纯净水会导致钙流失”这个说法太过绝对。

中国人民解放军309医院营养科主任左小霞介绍,根据中国居民膳食宝塔及中国居民营养素摄入量推荐,成人每天应摄入八百毫克钙。按喝两升矿泉水



水来计算,摄入的钙含量大概是八毫克,只占到应摄入量的百分之一。所以用喝水来判定是否补充了大量钙,或者喝水导致缺钙,这些说法并不科学。

专家告诉我们,喝水并不是

补充钙质的主要途径,而喝纯净水也不会对钙的吸收有所影响。那么,真正会导致钙流失的主要因素又是什么呢?

田向东表示,首先,随着年龄增长,对钙的吸收能力会有

所下降;第二是在女性的闭经期,雌激素水平下降,从而导致钙的吸收能力下降;第三则是不良的饮食习惯以及生活习惯,如熬夜、酗酒、大量吸烟,都会导致钙流失。另外,一些人群不喜欢到户外活动,对此也有一定影响。由于缺少运动,血液运行不起来,就会造成钙流失。其次,缺少日光的照射,也是导致钙流失的一个重要因素。因为人体可以通过阳光中的紫外线合成维生素D3,人摄取的钙经由胃进入血液,再通过维生素D将钙“搬运”到骨头里面。

除此之外,对于大家非常关心的日常饮用水,又该如何选择呢?

左小霞建议,纯净水可以喝,但是长期、大量且单一地饮用纯净水,确实会使身体缺少一些矿物质元素。据中国居民

膳食宝塔和中国居民膳食指南饮食推荐,正常的成年人每天饮水一千五百到一千七百毫升,可以是矿泉水、白开水或加一些淡茶水,都是非常好的补充。白开水要在自来水正确地烧开后,让氯气挥发一下。有些地区的水较硬,就要经过沉淀,把硬水中不利于吸收的杂质去掉,喝起来也都非常健康。喝水应少量多次,如果尿液呈淡黄色,这说明今日饮水量比较适宜。

专家告诉我们,生活中,只要是符合国家饮用水安全标准的水,都可以作为日常饮用水,不会影响健康,但最好不要单一饮用纯净水。另外,我们要注意的,如果家中使用饮水机或净水装置,必须要定期进行清洗,以免在内部滋生细菌,影响健康。(人民网)

最新研究:

## 美华裔饮食钠过高粗粮少 不良习惯损害健康

据美国《世界日报》报道,美国纽约大学医学院近日对华裔的食品采购和饮食习惯展开研究,发现华裔群体营养和健康的知识较匮乏,根深蒂固的饮食习惯也导致一系列健康问题,难以符合美国农业部(USDA)推荐的健康饮食计划。

这项研究的负责组长、纽约大学亚裔健康研究中心教授史黛拉·伊(Stella Yi)表示,华裔群体因高租金而不断搬迁至曼哈顿之外的区域,但是不论住在何处,多数人都愿意专程到中国超市购物,“很多住在曼哈顿东哈林(East Harlem)区的华裔居民表示,会花一个多小时到华埠中国超市,只为了买中国的食材”。

她表示,超市和杂货店的分布密度是城市规划的重要指标,“很明显,目前少数族裔的需求还不在考虑范围内,很多移民仍要费力寻找自己文化的超市和商店”。

史黛拉·伊说,华裔喜欢吃的食品有很多腌制加工食品,含钠量过高,以致健康出现问题,更容易罹患胃癌;而美国农业部推荐的营养健康计划在华裔群体的效果并不理想,“华裔较难接受糙米和沙拉等健康食物,除了文化因素,还有口味的不适应”。

史黛拉·伊说,华裔饮食的两大问题是“摄取过高的钠、过少的全麦”,而“缺乏健康营养知识”是主要原因。

她说,很多人误认酱油和蘸料是钠摄入过量的主因,“其实盐才是罪魁祸首”;由于教育不足,多数人对每日应摄入的钠含量没有概念,更无法实现健康饮食。

健康食品取得难度高,也是华裔群体难实现健康饮食的因素;他说,“中国超市很少卖糙米,即使有也被放在很不起眼的地方,没有明显的标志”,由此造成华裔的全麦、糙米饭等粗粮摄入量不够,“甚至有偏见,认为粗粮是穷人吃的食物”。

该研究从1月到6月进行数据搜集,研究239名华人的采购和饮食习惯,史黛拉·伊表示,调研过程中,还有其他重要发现。

史黛拉·伊说,华裔群体的运动量明显不足,“孩子们放学要上补习班,没有时间运动,未达每天运动一小时的要求”;许多家长对运动的重要性也没有足够认识,“很多家长愿意花几百元(美元,下同)给孩子报名补习班,却不愿意花十元为孩子报名健身房课程”。

史黛拉表示,运动对华裔孩子来说,不仅是为了平衡生活,获得快乐抒发压力,“更是对身体健康的基本需求”。

她表示,多数华裔都是从亲朋好友处获取健康信息,例如微信等社交媒体平台,她说,如何在社交媒体平台上传播准确的健康营养信息,将是未来的重要研究计划。

(中侨网)

## 合肥工业大学研发可测食品致癌物检测技术

合肥工业大学校科研人员近日研发出新型食品质量与安全分析检测技术。据悉,该技术可在食品致癌物及食用油过氧化值等系列食品质量与安全的检测分析领域应用中。

相关成果日前发表在国际著名学术期刊《自然-通讯》上。

研发食品危害物的新型快速检测方法是目前食品安全重点科技工作之一。增强拉曼光谱技术因其在单分子敏感性、指纹图谱、多通道、快速检测等方面的优异性能,在食品质量与安全领域具有显著的技术优势。然而,由于该技术需要纳米材料为活性基底,且传统的固-气或固-液界面活性基底制备工艺复杂并制约其检测灵敏度和稳定性,该技术定量分析的实用化仍面临瓶颈。

该校食品与生物工程学院

刘洪林教授研究组和湖南大学谭蔚泓教授团队合作,创新性地发展了一种可逆的水-油包覆策略,实现了三维金纳米棒阵列自组装,制备了类金属液体的纳米阵列基底,成功开发了新型液态增强拉曼光谱定量分析器。

研究证实,该三维液态界面阵列在十几秒内即可实现自愈组装,经过十多次的水油可逆转换包覆后仍保持良好的机械稳定性。这一新型技术所采用的水-油液态界面不仅可作为等离子体阵列的自组装触发媒介,还可作为复杂样品中不同性质分子的萃取、富集介质。而且,由于这一新型活性基底中油相光谱指纹峰自身尖锐、稳定,采集到的光谱信号按照油相指纹峰归一化,可以有效校正纳米

溶胶、温度、激发体积、激光聚焦和样品微环境等因素引起的检测信号波动。

实验结果表明,校正后的信号强度偏差低至6%以内,展现出优异的定量分析能力,为现场快速检测提供了统一标准和依据。

据介绍,该研究已经建立了真实复杂样品中农药残留等低拉曼散射活性分子的分离、富集与痕量检测新方法,实现了高灵敏、双液相、多组分、量化的液态分析。同时,该技术可在食品致癌物及食用油过氧化值等系列食品质量与安全的检测分析领域应用中。利用该技术研发的新型分析检测设备,携带方便,操作简单,可重现性高,且可实现快速大批量检测。

(中新网)

## 山西农大成功研发新型盐碱地改良剂

近日,记者从山西农业大学获悉,该校盐碱地改良课题组经过十几年试验研究,自主研发的盐碱地新型改良剂在全国盐碱地重灾区的吉林白城重度盐碱地应用示范,水稻增产效果明显,具有绿色生态优点,在盐碱地改良技术上实现了新突破。

前不久,由国内20多名专家组成的专家组在白城市舍力镇新华村水稻实验田,对该新型改良剂试验项目进行了中期田间调查,认为经过改良的低

洼田块,水稻的根系、株高、粗壮度、有效分蘖数、穗粒数和饱满度明显高于对比田块,株高超出对比田块10%以上。

白城是苏打盐碱地地区,对重度苏打盐碱地来说,阻断钠离子至关重要。中科院山西煤化所研究员武丽萍现场调查后认为,从试验效果来看,该新型改良剂应该是阻断了钠离子,刺激了生物根系,使出苗率提高。特别是水稻叶子增厚,叶绿素含量明显提高,能有效保障产量。

据课题组负责人赵晋忠介绍,该新型改良剂是一种糖类化合物,其在盐碱地的土壤里遇到碱后发挥作用。首先降解,然后被土壤微生物吸收,最后作为养分被植物汲取。“作用完成后,不会对土壤造成二次污染,且该改良剂为中性,可与各类酸性化肥、有机肥进行复配。”

据悉,新型改良剂具有成本低、使用方便、效果明显等优点,目前已经在宁夏、新疆、内蒙古、辽宁、山西等地大面积示范应用。(科学报)