

水保健知识 六种水千万不能喝

1. 水污染的悲剧触目惊心

饮用污染水, 严重损害人体健康世界卫生组织公布的资料表明, 因饮用受污染的水, 全世界每年有 3500 万人患心血管疾病、7000 万人患胆结石、9000 万人患肝炎病, 3000 万人死于肝癌、胃癌, 500 万 5 岁的儿童丧生。

2. 我国没有一处自来水可生饮

1996 年国务院发展研究中心、国家教委、卫生部等 13 个部委联合签发的文件指出: 全国 79 % 的人正在饮用有害的污染水。其中约有 7 亿人饮用大肠杆菌超标水; 1.7 亿人饮用有机物污染水; 0.7 亿人饮用高氟水; 0.35 亿人饮用高氟化物水。

3. 纯净水、矿泉水 健康水

健康水无污染, 有活力, 对人体有益。“要健康, 一天得喝 8 杯水”的观念早已深入人心。可是, 中国医促会健康饮用水专业委员会主任李复兴教授却指出: “要健康, 一天喝 8 杯水还是不够的, 关键是要喝 8 杯健康的水。”

李教授说: “中国有句古话, 叫做‘药补不如食补, 食补不如水补, 水是百药之王’。所以, 选择健康的饮用水至关重要。”究竟什么是健康水, 健康水和我们常见的纯净水、矿泉水又有什么区别呢?

健康水和干净水、安全水比较, 关键看 3 点: 第一, 是没有污染, 指水必须无毒、无害、无异味; 第二, 是符合人体生理需求, 指水含有一定的有益矿物质、PH 值呈弱碱性等; 第三, 指水具有生命活力。

只满足第一个条件的水是干净水, 纯净水多是这一类, 满足第一和第二个条件的水是安全水, 矿泉水多是这一类; 只有 3 条兼备, 才可称为健康水。

目前, 饮用水行业存在 3 种供水方式, 即管道分质供水、家用净水器和桶装水。李教授认为, 这 3 种供水方式都能生产出健康水, 关键看企业有没有健康意识。

——《环球时报生命周刊》

4. 自然界不存在的水不是好水

面对蒸馏水、纯水、纯净水、超净水、太空水、活性离子水、电解水、磁化水、富氧水、矿化水、矿泉水等商品水, 人们该如何选择? 该如何避免某些商家的误导? 就此记者访问了中国营养水专家李复兴教授。李复兴教授认为, 我们日常的饮水方式存在很多不科学之处, 至少有如下四个误区:

第一, 把作为“整体”(溶液)的饮用水分为“溶质”和“溶剂”两个部分, 孤立地强调其中一个。强调溶质的把水的功能归结为矿物质的作用, 认为水中矿物质种类越多越好, 含量越高越好。强调溶剂的则认为水越纯越好, 在“纯净水”之后又推出“超净水”, 然后又推出了所谓的“太空水”。

第二, 强迫自己去饮用地球上原本不存在的水。几百万年来, 人类喝的一直是自然界的水, 从进化角度看, 它们绝大部分是适用于人。进入近代后, 为应对工农业污染, 为求净, 人们开始喝自然界不存在的“纯净水”、“富氧水”、“电解水”等。它们其实并不适应于人, 喝这种水可以说是科学反被科学误。

第三, 认为饮水仅仅是为了解渴, 而忽视了水的营养功能。这是纯净水之类软水畅销的原因所在。古人云, 药补不如食补, 食补不如水补。现代人不应该忽略和淡忘水的保健作用。

第四, 只注意水的干净与安全, 而忽略了水的生理作用。干净水、安全水、健康水其实是三种不同概念。那么, 市场上作为商品的饮用水是否都为健康水?

答案是否定的。李复兴教授说, 将那些水的 PH 值、硬度等参数, 对照健康水的各项标准, 就可知道其是不是健康水。

他还指出,我们应该警惕某些饮用水商家的误导。这些商家从主观上讲都愿意为人民做好事,但由于对水的认识较浅,再加上经济效益的驱使,从客观上也给人们带来了一些误导。李复兴教授把相关误导总结为七条:一,误把饮料水当成饮用水;二,误把纯净水当成健康水;三,误把心理产品当成生理产品;四,误把医疗用水作为正常饮用水;五,误把水的物理和化学活性当成生物活性;六,误把国外陈旧技术当成现代高新技术;七,误把饮用水的辅助产品当成饮用水的主导产品。但普通公众未必能辨别某些打着科学幌子的商家伎俩。面对这样的现状,李复兴教授给出了一个简单的判别法:自然界不存在的水不是好水!

5. 纯净水厂家“变戏法”、自来水变成“浑浊水”

两周前,记者参加一个科普讲座,中间休息时,有人对大家说:“我做个小实验,给大家提个醒。”他从自来水管里接了一杯水,又从饮水机里接了一杯纯净水,然后拿出一个仪器。这个仪器长方形,四角各有一根金属棒,看上去像个小凳子。他把这个仪器的四根金属棒分别放在两杯水里。通电后,几秒钟的功夫,那杯原本清澈透明的自来水渐渐变成了墨绿色:而纯净水则依然清澈透明。

在场的人都看呆了。做实验的人说:“看看吧,我们喝的自来水就是这个样子!污染多么严重!我们每天就是用这样的水做米饭啊!以后别喝自来水了,还是用纯净水吧!”

记者用水质电解仪测试了家里的自来水、放置了一夜的自来水和烧开的自来水,都变成了深褐色。记者又测试了几个刁;同品牌的瓶装水,发现矿泉水也会变色,只是不如自来水颜色深,而保持“纯净”的只有纯净水。就此问题,记者找到了李复兴教授,李教授没听记者说完,就大笑着说:“骗子又来了!”

李教授笑着拿来1988年和1989年我国台湾地区有关于水质电解仪的报道,上面清楚地写着:“自来水通电后,呈混浊很正常。滤水器推销员测试吓人……水公司强调,自来水不是不卫生;卫生署强调,纯水未必有益健康……”

李教授告诉记者,用水质电解仪“变戏法”,是纯净水厂家的一种促销手段,十几年前在台湾骗,后来跑到大陆来骗。这种“戏法”只是一种电化学反应,用以鉴别是否为纯净水,而不能作为鉴别水质好坏的依据。

李教授介绍,水在自然状态下,由溶质和溶剂所组成。没有溶质的纯水是不导电的,当水中存在溶质时,就具有一定的导电性。溶质有钠、钾、钙、镁、铁等阳离子和硝酸根、硫酸根、偏硅酸根等阴离子,在水中以水合离子的状态存在。将正、负电极插入水中,各种离子就出现变化,带有正离子的物质到负极,带有负离子的物质到正极。由于水中各种物质含量不同,就会出现不同的颜色。而纯净水在加工过程中滤掉了矿物质,因此就不会显示颜色。

李教授说,常说“眼见为实”,这种方法还真吓坏了不少人。而事实上,电解后仍然“清澈透明”的纯净水是最没有营养的。

6. 儿童少饮纯净水

据中新社电中国消费者协会10日发布消费提示说,专家指出:人体大多适宜喝弱碱性的水:老人、少年儿童及婴幼儿尤其不宜将纯净水作为通常饮用水大量、长期饮用。近两年中国内地对桶装纯净水的抽检结果表明,该行业整体质量较差,产品质量两极分化严重。分析人士指出,从大量的比较试验以及国家抽检情况可以得出结论,导致众多样品不符合国家标准的主要原因是电导率或菌落总数指标不符合要求。

7. 纯净水基本无营养元素

据了解,中国内地纯净水大量使用的是反渗透法技术处理制成。该方法采用反渗透膜装置达到净化水的目的,这种方法不仅能有效去除细菌和有机物等污染物,而且也有效去除了钙、镁、锰、锌、硅等有机物。因此,纯净水基本无污染,也基本无营养元素。

中消协提醒消费者饮用纯净水要适度,要定期全面清洗(消毒)饮水机。桶装纯净水启封后,

要一周内饮用完，且在 3 天后不要饮用凉水，应煮沸后再饮用。（来源《广州日报》）

[编外话]发明了纯净水的西方人今天在喝纯净水吗？

美国、日本等国从来没有把纯净水纳入到饮用水范围内。相反在当今欧美、日本及东南亚市场，天然水的普及率却高达 70% 以上。

德国等西欧国家规定纯净水不能直接作为饮用水，已经禁止喝纯净水了。

据 1999 年 08 月 16 日报道，日前上海市教委发文规定：上海市中小学校和幼儿园将不再使用纯水作为饮用水。这是上海人民的福音！

美国《健康与水》作者 FOX 博士：喝被污染的水和除盐水即纯净水都会危害我们的健康。

纯净水在西方被称为“刮骨水”。

纯净水也是隐形“杀手”！

纯净水正在成为写字楼人群的“液体杀手”。

8. 喝电解水要慎重

使用电解水机的先决条件必须是其水源水质非常好，假如电解水机接用的水源水质不好，则经电解水机电解过后的水质，对人体健康反而有危害。消费者喝进的是对人体有害的重金属浓缩水。

电解水机是以自来水为原水，有前置净化器，但净化不完全、不彻底，尤其对重金属净化不理想；电解水虽然经过电解槽电场力的活化处理，是小分子团水，但不稳定；电解水虽然是碱性水，但 PH 值分三档：弱、中、强，不完全符合自然条件下的弱碱性的条件。所以如果作为日常饮用水，只宜用弱档（PH：7.0—8.5）；如果作为医疗用，应在医生指导下使用。

9. 其他类别水的弊端

单纯磁化水

- 1、以自来水为原水，但没有净化处理；
- 2、经过固定磁场活化，属小分子团水，但不稳定；
- 3、符合自然弱碱性，但矿物质含量、硬度基本同于原水。所以是不稳定的健康水。

纳米水

- 1、以自来水或其它水为原水，但没有净化处理；
- 2、经过纳米活力子产生的远红外线场活化处理，属小分子团水，但稳定性受制于原水。所以是不稳定的健康水。

频谱水

- 1、以自来水或其它水为原水，但没有净化处理；
- 2、经过频谱场活化处理，属小分子团水，但稳定性受制于原水。所以也是不稳定的健康水

六种水千万不能喝

水是人生命中必不可少的，而当我们饮水的时候，有没有去注意过哪些水不能喝？生水：生水有各种各样的对人体有害的细菌、病毒和人畜共患的寄生虫。喝了生水，很容易引起急性胃肠炎、病毒性肝炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染。特别是现今大小河道、水库、井水都不同程度地遭受工厂废液、生活废水、农药残余等污染，喝生水更易引起疾病。

老化水：俗称“死水”，也就是长时间贮存不动的水。常饮这种水，对未成年人来说，会使细胞新陈代谢明显减慢，影响身体生长发育；中老年人则会加速衰老；许多地方食道癌、胃癌发病率日益增高，据医学家们研究，可能与长期饮用老化水有关。有关资料表明，老化水中的有毒物质，也随着水贮存时间增加而增加。

千滚水：千滚水就是在炉上沸腾了一夜或很长时间的水，还有电热水器中反复煮沸的水。这种水因煮过久，水中不挥发性物质，如钙、镁等重金属成份和亚硝酸盐含量很高。久饮这种水，会干扰人的胃肠功能，出现暂时腹泻、腹胀；有毒的亚硝酸盐，还会造成机体缺氧，严重者会昏迷惊厥，甚至死亡。

蒸锅水：蒸锅水就是蒸馒头等剩锅水，特别是经过多次反复使用的蒸锅水，亚硝酸盐浓

度很高。常饮这种水，或用这种水熬稀饭，会引起亚硝酸盐中毒；水垢经常随水进入人体，还会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变，甚至引起早衰。

不开的水：人们饮用的自来水，都是经氯化消毒灭菌处理过的。氯处理过的水中可分离出 13 种有害物质，其中卤化烃、氯仿还具有致癌、致畸作用。当水温达到 90 时，卤代烃含量由原来的每公斤 53 微克上升到 177 微克，超过国家饮用水卫生标准的 2 倍。专家指出，饮未煮沸的水，患膀胱癌、直肠癌的可能性增加 21%—38%。当水温达到 100 ，这两种有害物质会随蒸气蒸发而大大减少，如继续沸腾 3 分钟，则饮用安全。

重新煮开的水：有人习惯把热水瓶中的剩余温开水，重新烧开再饮，目的是节水、节煤(气)、节时。但这种“节约”不足取。因为水烧了又烧，使水分再次蒸发，亚硝酸盐会升高，常喝这种水，亚硝酸盐会在体内积聚，引起中毒。