

农夫山泉创始人钟睺睺日前对外表示,农夫山泉绿瓶纯净水不值钱,口渴的时候可以临时买一瓶、两瓶没有问题,“长期喝一定是有问题的”。此后,“不建议长期喝纯净水”的话题被各方热议。纯净水不宜长期饮用?我们日常到底应该喝什么水?(整理/本报记者李仲文)



## 热传饮用水谣言一一破解

A

专家答疑

纯净水到底能不能长期喝?日常生活中,我们究竟能喝哪些水?……关于大众关心的这些饮水问题,营养学专家给出了专业的解答。

### 疑问1 水中的矿物质很重要吗?

答:对比来看,天然矿泉水含有纯净水所没有的矿物质、微量元素和其他成分。这也是钟睺睺认为绿瓶纯净水不够健康的原因——纯净水不含矿物质。

需要承认的是,矿物质确实是人体健康必不可少的成分,可问题是,想要依靠喝水来“喝”够身体所需的矿物质,是非常不现实的。即便是矿泉水,其中所含的矿物质也是非常少的。我找了市面上常见的几种矿泉水(严格来说,很多包装的天然水也并非矿泉水),如果一天的饮水量都靠喝矿泉水,那么,能摄入的矿物质跟每日推荐摄入量相比(见下表),也就只是个零头而已,远远不如喝一盒牛奶、吃二两小米饭所摄入的矿物质多。(北京营养师协会理事 顾中一)

矿泉水品种	农夫山泉饮用天然水	农夫山泉天然雪山矿泉水	百岁山饮用天然矿泉水
标示钙含量(mg/L)	≥4	4—10	4—17
每日推荐饮水量	1.5L		
一天可摄入钙含量	≥6mg	6—15mg	6—25.5mg
每日钙推荐摄入量	800mg		
一盒牛奶钙含量(250mL)	267.5mg		
标示镁含量(mg/L)	≥0.5	1.5—5	0.1—10
每日推荐饮水量	1.5L		
一天可摄入镁含量	≥0.75mg	2.25—7.5mg	0.15—15mg
每日镁推荐摄入量	330mg(18—29岁)/320mg(30—64岁)		
二两小米镁含量	107mg		

### 疑问2 水中矿物质有益于心血管健康?

答:钟睺睺在相关采访中提到,有研究说水中矿物质含量高有益于心血管健康。这其实是有争议的,确实有研究发现,水中富含的钙离子和镁离子对心血管有保护作用,但是这些研究质量都比较低,混杂的因素很多。总的来说,目前没有可靠的研究证实水中的矿物质能够影响心血管健康。

至于有观点认为“长期喝纯净水,会把体内矿物质给排走”,这完全是谬论。因为人体有着精密的调控机制,并不会出现喝下去的水一冲,就把矿物质都冲走的情况。(顾中一)

### 疑问3 我们到底能喝什么水?

答:无论是纯净水还是矿泉水,只要符合国家安全标准,就可以放心饮用。合格的自来水经过煮沸,是完全可以放心饮用的。普通人最健康经济的日常饮用水就是煮沸的自来水(白开水),并不一定要饮用包装的饮用水。

日常生活中,除了常见的瓶装纯净水,还有蒸馏水、反渗透过滤后的水等,这些水杂质(污染物)很少、口感纯净,如果想要泡的茶或煮的菜没有什么特殊味道,可以考虑选用这些水。(顾中一)

B

权威辟谣

喝纯净水会让人形成酸性体质?喝弱碱性水有利于健康?……权威专家盘点了有关饮用水的不实传闻,一起来看看真相到底是什么。

### 传闻1 长期饮用纯净水会形成酸性体质。

真相:在人类生命活动过程中,体内不可避免地会产生含酸的代谢产物(碳酸、乳酸等)和碱性产物。但人体有三个调节系统可以进行酸碱平衡,肾脏可以通过尿液排掉多余的有机酸,呼吸会快速排掉很多酸性成分,体液也会中和酸性废物。因此,与人体本身所具有的三大酸碱调节系统相比,摄入的纯净水中所具有的酸碱物质含量实际上是非常低的,并不能改变人体酸碱度。(科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任 阮光锋)

传闻2 常饮纯净水会导致钙流失和肌肉无力,从而诱发软骨病。

真相:没有科学证据表明纯净水会导致人体钙的流失,导致钙流失的主要是年龄、激素水平、膳食摄入等。软骨病的真凶是营养不足,而不是纯净水。水在人体内的主要作用是促进人体新陈代谢,而非给人体提供营养。(中国疾病预防控制中心环境与健康所研究员 鄂学礼)

传闻3 纯净水里面含防腐剂,纯净水开盖之后要1天喝完。

真相:纯净水中根本没必要添加防腐剂,开封的瓶装水放几天没问题。一般来说,在开封的情况下,纯净水和矿泉水的保质期在15天左右。(华中科技大学同济医学院公共卫生学院教授 鲁青)

传闻4 喝弱碱性水有营养保健作用,能防止一些慢性疾病的发生。

真相:酸碱性不是衡量水质好坏的指标,“弱碱性水”更多为商家的营销卖点。而且,有实验发现,弱碱性水中含有一定量的钠离子,长期大量饮用可能导致体内水钠潴留,引发水肿。(浙江省中医院风湿免疫科主任 戴巧定)

传闻5 隔夜白开水和千滚水中含有亚硝酸盐,长期喝这两种水容易致癌。

真相:即使反复烧开20次的水,亚硝酸盐的含量都到不了国家饮用水标准要求上限数值的3%。同样的,隔夜(甚至隔好几夜)的水,其亚硝酸盐含量距离超标值还差得很远。不过,虽然隔夜的白开水对人体无碍,但是喝隔夜的茶水对健康确实不利。这主要是因为茶叶浸泡后的水会产生氨基酸等物质,时间一长易滋生微生物。(中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 范志红)

## 坚持看报的人,像绅士一样优雅

有人说:这年头,谁还看报,都玩手机去了  
这话其实很偏颇。快时代,更应倡导慢生活  
慢一些,灵魂才能跟上脚步  
读书看报是慢阅读,细细品味,入脑入心  
快乐老人报的200万读者,就是一群沉得住气的人  
从容、优雅得像伦敦地铁上的绅士  
向你们致敬!

最浪漫的事就是和你一起看报



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

○中国邮政订阅热线:11185

○中国邮政订网(bk.11185.cn)

○微信订阅:扫描左边二维码

○报社咨询热线:0731-88906498