

## 自己燒開水 喝得安心嗎？

【聯合報／記者莊琇閔／報導】

知道了每天該喝多少水，還有很多人想問，該喝什麼水呢？家裡的自來水最方便最省錢，但到底水質安不安全？

### ■ 毒物哪裡來？

#### 氯+有機物=三鹵甲烷

我們喝的水是來自於水庫的集水，原水中本來就含有腐植酸等三鹵甲烷的前驅物，自來水處理時為了消毒原水會加氯。為了讓自來水送到家戶，甚至儲水一、二日的過程中都保有氯，避免微生物孳生，因此加的氯會稍多一些，由於水管中難免存在有機物，當氯和有機物混合反應後，就變成了三鹵甲烷。

### ■ 有無致癌危機？

#### 國內抽驗 濃度低於標準值

自來水中常見的影響健康物質之一是三鹵甲烷，因為它是在飲用水中出現頻率最高且影響最大者，可能使中樞神經系統衰退，並且還會影響到肝臟、腎臟功能。三鹵甲烷對人體或動物均有不良影響，其中以致癌的影響最大，最常發生的是膀胱癌。

以國內總三鹵甲烷水質標準限值 0.08 毫克 / 公升而言，終身致癌風險為每天平均飲用兩公升的水，連續喝 70 年，大約每 10 萬人中將有一人可能罹患癌症。

但環保機關實地抽驗自來水水質中總三鹵甲烷，目前一般飲用水平均濃度為 0.02 毫克 / 公升，遠低於飲用水水質標準（0.08 毫克 / 公升），民眾可安心飲用自來水，不會影響健康。

## ■ 三鹵甲烷怎麼去除？

### 沸騰開蓋煮 人要閃一邊

據環境檢驗所的研究數據，煮水達到沸點後，開蓋再煮三到五分鐘，總三鹵甲烷揮發至空氣中，水中濃度會迅速降至十分之一以下，這時人也最好避免站在一旁吸廢氣。而在颱風天、豪雨過後，水庫原水濁度較高時，更建議民眾在煮開水時，於煮開後再繼續煮沸三至五分鐘，必要時可使用抽油煙機輔助，可讓總三鹵甲烷和餘氯量都降低。

## ■ 開水擺久能喝嗎？

### 再煮沸一次 才能確實殺菌

有的人擔心開水放了幾天會有細菌，倒掉可惜，於是再煮一次。台北自來水處總工程司陳明州說，一般家庭開水擺在水壺裡，不算完全密封空間，放太多天可能有細菌會跑進去。再煮一次就會有殺菌效果，但要記得煮沸，同時使其沸騰三到五分鐘，才能確實殺菌。

至於燒開水的容器，雖然目前鋁鍋加熱溶出鋁離子量，與失智症相關性還沒有明確研究結果，衛生署也並未禁止鋁製鍋具使用。但學術界曾提出疑慮，民眾若求安心，可盡量使用不鏽鋼鍋具。

## ■ 裝淨水設備

### 軟化水質 腎病患者留意

環保局提醒，有些家庭會裝置離子交換樹脂淨水設備軟化水質，這類設備的原理多半是利用鈉或鉀，來交換水中原有的鈣或鎂離子，因此淨化後反而會使水中鈉離子或鉀離子增加。

依醫學研究顯示，長期攝取過量的鈉和高血壓的發生有明顯相關，而鉀離子過多也會影響腎臟病患者，因此家中有高血壓、腎臟病患應審慎評估。

## ■ 買水安全嗎？

### 看似乾淨 也可能含菌量超標

有不少民眾誤以為坊間的瓶裝水或加水站水質較好，而特意去購買飲用。但事實上，環保局除每月均針對自來水定期檢驗，自來水處也 24 小時連續監測，在嚴格的監督檢驗及雙重把關下，水質安全有保障。

市售水缺乏密集且公開的檢驗把關程序，今年三月更出現知名瓶裝水驗出大腸桿菌及綠膿桿菌的案例。且多家市售水含菌量超標，就把關嚴密程度而言，自來水較市售水來得安全穩定。

## ■ 我家的水乾淨嗎？

### 自來水處 提供免費檢驗

環保局指出，若家戶水塔久未清洗，乾淨的水也可能會變質，建議每半年清洗一次。

針對老舊建物管線是否影響水質，台北自來水處也提供免費檢驗，民眾於盛裝水樣前，先行打開家中水龍頭排水三分鐘以上，並以自來水沖洗寶特瓶三次後裝滿 600ml 水樣，蓋妥瓶蓋後立即送至檢驗處。如果檢驗後有異常情形，水處將至用戶家中詳細檢查，提出改善建議並追蹤後續處理情形。

\* 資料來源：輯自〈聯合報〉

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

