

「安全水」和「健康水」

最近的飲用水問題受到了廣泛的關注，咱們每天所喝的水到底是什麼水，不同的水有什麼區別，怎樣選購飲用水呢？

各種各樣的水

飲用水是指可以不經處理直接供給人體飲用的水。水如果按照硬度分類的話分為硬水和軟水。水的硬度是指溶解在水中的鹽類物質的含量，也就是鈣鹽與鎂鹽的含量，硬度單位是 ppm，1ppm 代表水中碳酸鈣含量 1 毫克/升 (mg/L)。低於 142 的水稱為軟水，高於 285ppm 的水稱為硬水，介於 142~285 之間的稱為中度硬水。雨、雪水都是軟水，江水、河水、湖水，屬於中度硬水；泉水、深井水、海水，都是硬水。

硬水通常對於健康並不造成直接危害，但硬水中由於含有比較多的鈣鹽，因此，我們用來燒水的壺，特別容易出現水垢，水垢的沉澱主要是碳酸鹽類，還有鎂鹽類，這樣的鹽類，進到腸道裡面如果部分被分解，還會成為部分人的常量元素；如果不能溶解和分解的話，會隨糞便排解出去，不會對身體有特別的影響。但是，如果存在水垢，就會吸附更多的有害物質，因此會產生一定的危害，如果一個人有結石症，而且又是鈣結石的話，如果喝硬水多了，就會加重病情。

現在日常能接觸到的水有很多種，比如礦泉水，純淨水，蒸餾水，自來水等等，像富氧水和離子水則屬於醫用或實驗用水。其中最常飲用和接觸到的就屬自來水了。自來水屬於天然水的一種，是市政部門直接

輸送到每家每戶的，這種水經過水廠的取水泵站汲取江河湖泊及地下水，地表水，由自來水廠按照《國家生活飲用水相關衛生標準》，經過沉澱、消毒、過濾等工藝流程的處理，最後通過配水泵站輸送到各個用戶。而其他的水則需要消費者另行購買。

那麼咱們在選購飲用水的過程中應該注意些什麼呢？

一是看品牌。對於不太了解專業知識的普通消費者來說，大品牌生產的產品安全性，合法性都是比較可信的，而且左右產品上應該有 QS 標誌。

二是看標籤。合格的產品應該明確標示產品的名稱，淨含量，製造者名稱，地址，生產日期，保質期，產品標準號等內容。

三是看質量。合格的飲用水應該是無色，透明，清澈，無異味，無異臭，沒有肉眼可見物的。顏色發黃、渾濁、有絮狀沉澱或雜質，有異味的水一定不能飲用。

另外，桶裝或瓶裝水打開之後最好儘快飲用，並放在通風避光的地方保存。如果使用飲水機的話一定要注意濾芯的及時清洗，以免造成二次污染。

日常生活中也有一些飲水誤區：

誤區一：水越純越好。純淨水將一般飲用水中的礦物質都過濾掉了，長期飲用會導致身體的礦物質缺乏，使人體免疫力降低。但是也不可過分強調水中的礦物質，導致礦物質過剩。

誤區二：喝水為解渴。水是生命之源，一切細胞的新陳代謝都離不開水，當身體發出的渴的信號，說明細胞已經嚴重缺水。所以應該適時適量的飲水，不要等渴了再喝。

誤區三：飲料=飲用水。飲料中含有糖，蛋白質，香精和色素等其他物質，與飲用水有很大不同。這些物質不僅不能給身體補水，還會降低食慾，影響消化吸收。喝水喝的安全是最基本的需求，但是喝的健康才是最終的追求。

* 資料來源：輯自〈阿波羅網 <http://tw.aboluowang.com>〉

* 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。

