

“农夫山泉“标准门”风波持续近一个月,引发了公众对饮用水质量的高度关注。省质监局提供的数据显示:从 2009 年到 2012 年,省质监局共监督抽查农夫山泉瓶装饮用天然水 19 批次,合格率达 100%。

尽管如此,大家对如何健康饮水还是有不少问题,比如矿泉水是否会增加肾脏负担,自来水是否需要用净水器过滤等。水对人体的健康起着至关重要的作用,因此大家对健康饮水也格外地关注。为此,记者咨询了有关专家,请他们为大家说说关于水的那些事儿。”

问题一：

常喝纯净水会影响体内体液 PH 值吗？

前段时间网传长期饮用纯净水会打破人体内酸碱平衡,造成体液 PH 值变动,从而导致人体逐渐“酸化”。

众所周知,人体本是弱碱性的,并且有研究指出,保持身体弱碱性能够帮助人远离癌症等顽疾。如若因喝纯净水而打破了这项平衡,显然是得不偿失的。那么这种说法究竟有没有科学依据呢？

专家表示,从一般情况来说,纯净水应是中性的,仅因喝水就改变体内 PH 值的说法并不可靠。人体体液的正常 PH 值在 7.35~7.45 之间,尽管机体在不断产生和摄取酸碱类物质,但是体液 PH 值并不发生明显变化。一方面人体体液是一个缓冲体系,PH 值受外界影响较小;另一方面,肺和肾的调节作用会减轻 PH 值的显著变化,因此长期饮用纯净水也并不会导致体液越来越酸,自然不至于改变人体内 PH 值。

喝哪种水更健康

目前我国的饮用水主要包括:自来水、矿泉水、矿物质水及纯净水等。

纯净水是通过电渗析法、离子交换、蒸馏法

问题二：

常喝矿泉水是否会对肾脏造成负担？

矿泉水中含有许多矿物质元素。有人指出,矿泉水中所含矿物质成分可能会导致人体吸收过多矿物元素,从而给肾脏造成巨大负担。

专家解释,人体中水的排除的确有很大一部分通过肾脏,但无论是天然矿泉水还是人工矿物质水,它们所含的矿物质成分都不会太高,大家不必担心饮用之后会增加肾脏负担。

当然,选择矿泉水的时候可以适当注意水中添加的矿物质成分是什么,分别有多少。衡量水质的一个重要标准便是硬度。水的硬度根据其中矿物质的多少而决定,一般来说,水的总硬度是指水中镁和钙的总量。

世界卫生组织在一个专门针对水中营养

问题三：

用净水器过滤了杂质的水会不会比较健康？

如今水污染情况日益严重,许多人都担心饮用水质量问题而装起了各式各样的净水装置。是不是用净水器过滤了杂质的水就比较健康了呢？

“净水器的确可以帮助我们过滤很多杂质,让水质变得清洁,但净水器还有一个隐患。”张片红指出,净水器的内芯如果没有按照说明及时更换,那净水器很有可能变成

及反渗透技术净化原水而得,去除了水中的重金属、三氯甲烷、有机物、放射性物质、微生物等;自来水是指水厂将江河、湖泊的淡水经过混凝、沉淀、过滤、消毒等净水工序,最后由机泵通过输配水管道供给用户的水,占目前居民饮用

的报告中指出:饮用水中矿物元素的作用在长时间以后才显现出来,其中镁和钙,尤其是镁对心血管系统的作用在短期内就会有所体现。

镁的需要量为每天每千克体重 6 毫克,即体重为 60 公斤成年人每天的需要量约为 360 毫克。一般认为通过饮用水可以补充到 2%—4%的镁需要量,若按每人每天饮水 2 升计算,每升水中镁的浓度为 7 毫克,则能补充人体所需量的 4%。

成人每天钙的平均适宜摄入量为 800 毫克,根据人种、性别和年龄的不同而有所差异。假定每人每天饮水 2 升,每升水中钙的含量为 50 毫克,那么通过饮水补充的钙占需要量的 10%以上。

“污水池”,对水产生二次污染。

在选取净水器的时候,必须注意其材质、更换频率、生产厂家,使用时也要严格按说明要求对内芯进行拆洗与更换。由于净水器的内芯是专门用来吸附水中的杂质的,若长期放置不管则会造成内芯被杂质包裹的状况,从而影响吸附功能。

(拉赫)

水的大多数;饮用天然矿泉水是从地下深处自然涌出或经钻井采集的,含有一定量的矿物质、微量元素或其他成分;矿物质水是在纯净水的基础上人工添加硫酸镁、氯化钾等人体必需矿物元素的饮用水。

(静文)

哪些人可以参加献血

按照《中华人民共和国献血法》和《献血者健康检查要求》,适龄、健康公民可以参加无偿献血。具体来说,要具备以下条件。

1. 年龄: 国家提倡献血年龄为 19~55 周岁;既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的,年龄可延长至 60 周岁。
2. 体重: 男≥50kg,女≥45kg。
3. 血压: 12.0 Kpa (90 mmHg) ≤收缩压 < 18.7 Kpa (140 mmHg);8.0 Kpa (60 mmHg) ≤舒张压 < 12.0 Kpa (90 mmHg);脉压差: ≥30 mmHg/4.0 Kpa。
4. 脉搏: 60 次/min~100 次/min,高度耐力的运动员≥50 次/min,节律整齐。
5. 体温: 正常。
6. 一般健康状况: 皮肤、巩膜无黄染;皮肤无创面感染,无大面积皮肤病;四肢无重度及以上残疾,无严重功能障碍及关节无红肿;双臂静脉穿刺部位无皮肤损伤;无静脉注射药物痕迹。
7. 血红蛋白(Hb)测定: 男≥120g/L,女≥115g/L。如采用硫酸铜法: 男≥1.0520,女≥1.0510。

(申飞)

如何正确饮水

人体内水的来源包括饮水、食物中的水分和内生水三部分。人体内水的排除以经肾脏为主,约为 60%,其次是经皮肤、肺和粪便。水的摄入量和排出量均维持在 2500 毫升左右。中国营养学会在《中国居民膳食指南》中建议居民每日饮水 1200 毫升,加上通过食物摄入的 1000 毫升以及内生水 300 毫升,正好持平人体内水的摄入与支出。

专家表示,生活中留心摄取水分是非常重要的,但也要注意饮水的方式方法以及频率。正确的饮水方法应当是:少量多饮,不要等口渴才喝水。

需要明确的是,“口干”其实是缺水的最后征兆。有时候即便口腔湿润,身体也会受到缺水的折磨。更糟糕的是,有些老年朋友口腔明显发干却依旧感觉不到口渴,因而无法满足身体对水的需求。

饮水的时间可分配在每天任何时段,比如可以在起床后、上午 9 点钟、午饭前 1 小时、下午 3 点钟、晚饭前 1 小时、睡觉前 2 小时等时段饮水,每次喝下约 200 毫升(1 杯)干净、安全的水。值得注意的是,在高温和运动状况下,饮水量应相应增加,每天饮水量甚至可以从 1200 毫升增加到 6000 毫升,具体要以气温高低与运动强度大小为依据。

最后,专家还提醒一些喜欢早晨喝盐水杀菌的朋友,尽可能不要采取这种方式,如要杀菌最好采用漱口的方法,以免造成细胞缺水的状况。

(张红)