

矿泉水、矿物质水、纯净水等也可作为一种选择， 桶装水 10 天之后菌落总数全超标 白开水是最佳饮品



7月1日,新的《生活饮用水卫生标准》将正式实施。标准内容在此前35项水质指标的基础上,将大幅扩展到106项,总体上与世卫组织的水质标准接轨。水是生命之源。每个人都离不开水。生活中,有人喝自来水、有人喝纯净水,有人把饮料当水喝。喝什么水、怎样喝水才安全健康?

自来水能否放心喝?

水质标准限量值的依据是,每天每人饮水两升,连续饮用70年,因饮水而患病的几率小于百万分之一。

城市饮用水源污染、市政供水水质不佳,已成为公共卫生最急迫的挑战之一。卫生部副部长陈啸宏表示,当前和今后一个时期,饮用水安全保障形势依然十分严峻。据新浪网2011年的一项调查显示,有52.1%的城镇居民选择烧自来水饮用,而使用净化水、桶装水、矿泉水以及其他饮用水来源的用户占47.1%。自来水究竟能放心喝吗?

2011年,卫生部组织的自来水水质监测从试点扩大到全国,饮用水监测点两万多个,覆盖174个地级市和650个县。

张岚是中国疾控中心环境与健康相关产品安全所水质安全监测室副主任,是新版《生活饮用水卫生标准》的主要起草人之一,并全程参与了卫生部饮用水卫生监测网络的建设工作。

新的《生活饮用水卫生标准》将从7月1日起实施。届时,不仅水质指标大幅增加,部分指标限值也更加严格,总体上与世界卫生组织水质标准接轨。

“旧标准颁布于1985年,至今已经20多年。随着经济社会快速发展,我国部分地区的水质呈现不同程度的恶化,突发水污染也时有发生。对此,新标准大幅增加了对微生物、消毒剂及其副产品、有机物和重金属等方面指标的控制要求。在数值上,铅、镉等重金属指标与1985年标准相比更加严格,以保证饮用者的安全。”张岚强调,水质指标限值是依据每天每人饮水两升,连续饮用70年,因饮水而患病的几率小于百万分之一而估算出来的。

有人不喜欢喝白开水,原因是水中有股漂白粉的味道。张岚说,这股味道实际上来自自来水消毒的液氯,自来水用液氯消毒是国内外常见的消毒方法。为了保持自来水消毒效果,自来水中的余氯含量必须要在0.05毫克/升以上,以避免经管网输送到用户过程中的微生物污染。我国目前饮用水消毒的方法主要有氯化消毒、二氧化氯消毒、臭氧消毒和紫外线消毒,其中以氯化消毒为主。饮水消毒对于有效控制饮水的微生物污染发挥了积极作用。

张岚说,饮水消毒过程中根据水源水质的情况会产生一些消毒副产物,如大家熟知的三氯甲烷,三氯甲烷是世界公认的致癌物。但从其化学性质上看,它的挥发性很强,这种特性会使其在水煮沸的过程中,从水中挥发出去。因此,将水烧开后再多沸腾一会儿,能有效降低三氯甲烷等有害物质的不良影响。

日常生活中所使用的水都有一定的硬度,这里的硬度是指水中所含的钙、镁离子。如果水的硬度较高,在加热时,钙离子和镁离子的不溶性盐类碳酸盐和硫酸镁等就会从水中析出,附着在水壶内表面形成水垢。张岚说,我国确有部分地区水质比较硬,主要是以地下水作为主要水源的北方地区,但是只要其浓度在《生活饮用水卫生标准》规定的限值450毫克/升以下,就不会对饮用者造成不良影响。

水是越纯越好吗?

纯净水是对自来水的深加工,更“干净”些,但自来水比纯净水更有“营养”。

越来越多的家庭不再把自来水当做唯一水源,瓶装水、桶装水、直饮水成为更多人的选择。于是,净水机、纯水器、直饮机等净水设备快速进入家庭,品种繁多、技术不同的净水器能保证用水安全吗?

纯净水是经自来水过滤而来的。中国净水行业协会技术顾问徐子军介绍,把自来水通过水管引到蓄水池中,经过滤装置,把水中的矿物质彻底过滤掉,就成了纯净水。为保证过滤的彻底性,可增加导电检验环节,如果导电性差,甚至电导率为零,就说明过滤成功,这时自来水彻底变成了纯净水。

家庭净水机是一种与自来水管相接的滤水设备。净水比率为1:3到1:5,即喝一壶纯净水就要消耗5壶水,出水率很低,尾水浪费严重。在北京西城区广源小区,住户郑先生说,“厨房装的净水机花了5000多元,几十元钱的滤芯还要定时换。尾水钙离子多,洗衣服会变硬,只能收集起来冲马桶。饮用纯净水的成本确实太高了点。”

如果到商场走一圈,会发现净水产品五花八门。那么,到底什么样的净水设备净化效果好呢?张岚说,目前市场上主要有两种类型的净水器,净化效果各有特点。一种是普通的净水器,它里面含有活性炭、超滤膜、离子交换树脂等水质净化材料,活性炭可降低水中的有机物,可去除部分余氯,但对微生物、无机物中的有毒有害物质是去不掉的。超滤膜则可以有效去除浑浊度和微生物,如果想降低水的硬度,含有离子交换树脂的净水器是不错的选择。另外一类就是反渗透“过滤”而来的,那么纯净水就是用“布”过滤得来的。纯净水在过滤和反渗透的过程中,会损失掉水中许多有益的矿物质和微量元素。而自来水的加工处理方法保证了水中原有矿物质和微量元素的存在。从这个意义上说,自来水又比纯净水更有“营养”。

徐子军说,看似“干净”的纯净水其实更易受到污染。普通饮水机不具备任何杀菌、抑菌功能,细菌、微生物很容易通过水、空气的流动进入饮水机。经过一定时间的积累,内胆储水时间过长,会大量繁殖滋生细菌和病毒,沉淀残渣、重金属等,造成饮水水的二次污染。“表面看起来干净的饮水机最容易‘藏污纳垢’。”徐子军提醒。

张岚指出,我国目前对家用净水器实行卫生许可制度。消费者在购买此类产品时应注意看设备上有无卫生许可批号,看它的卫生批号是不是在4年的有效期之内。在使用的过程中,净水器、饮水机也不是一劳永逸的。净水设备多采用的是物理净化方法,因此使用过程中一定要注意定期更换净水组件,以避免变成二次污染源。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红提醒,纯净水的饮用虽然较为普及,但日常生活中也不能完全取代自来水。特别是对于患有骨质疏松症的老人来说,纯净水中缺乏的这部分元素,正是身体需要补充的。尤其是钙,人们对它的摄入,有相当一部分源于自来水,如长期饮用纯净水,身体就会“错过”这部分营养。

为什么饮水中的矿物元素很重要?卫生部出版的《饮用水水质准则》指出,从水中摄入钙、镁等人体必需矿物元素的量达5%~20%。如果从食物中摄入量减少时,水中的摄入比例可高达50%,而微量元素氟只能从水中获得。可见,水不能太“干净”。

范志红说,自来水虽没有纯净水“干净”,但只要烧开,水中的一部分有害物质就会被消灭,一般情况下,人们不必过分担心。对于老年人来说,生活中也可将纯净水和自来水交替饮用。由于茶中本来就含有一些对身体有益的微量元素,所以用纯净水泡茶,不但能补充必需的微量元素,而且口感好,还会结茶碱。但在煮菜、淘米、煮饭和烧汤时,一般的自来水就行。

徐子军说,看似“干净”的纯净水其实更易受到污染。普通饮水机不具备任何杀菌、抑菌功能,细菌、微生物很容易通过水、空气的流动进入饮水机。经过一定时间的积累,内胆储水时间过长,会大量繁殖滋生细菌和病毒,沉淀残渣、重金属等,造成饮水水的二次污染。“表面看起来干净的饮水机最容易‘藏污纳垢’。”徐子军提醒。

据《中国卫生检验杂志》一项检测显示,桶装水的微生物含量随时间延长变化明显,饮用5天后,卫生状况急剧下降。第七天合格率只有20%,到第十天时,所有检测的桶装水,菌落总数全部超标。

张岚指出,我国目前对家用净水器实行卫生许可制度。消费者在购买此类产品时应注意看设备上有无卫生许可批号,看它的卫生批号是不是在4年的有效期之内。在使用的过程中,净水器、饮水机也不是一劳永逸的。净水设备多采用的是物理净化方法,因此使用过程中一定要注意定期更换净水组件,以避免变成二次污染源。

喝饮料能不能代替水?

长期喝饮料对身体是个脱水的过程,而喝水是补水的过程。白开水是最好的水。

饮料包括碳酸饮料、茶、咖啡、果汁、牛奶等。一般说来,适当饮用饮料没有什么危害,但过量饮用,就会摄入较多的糖,增加能量的摄入,引起一些健康问题,如肥胖、II型糖尿病、骨质疏松、营养不良和龋齿等疾病。

范志红说,饮料中含有糖,在营养学中称之为“虚卡路里”,即一些毫无营养的热量,它们进入胃后,与胃酸、酶及内容物产生生化反应,增加对胃的刺激,扰乱消化系统功能,同时增加肾脏负担,影响肾功能。如果孩子从饮料中摄取过多的虚卡路里,可能导致不能正常进食,缺乏成长所需的脂肪和蛋白质。

“矿物质水不同于饮料,是一种特殊的纯净水。”徐子军说,矿物质水一般以城市自来水为原水,经过纯净水加工,人工添加矿物质,杀菌处理后灌装而成。目前矿物质水的添加种类较混乱,主要依照食品添加剂的规定与限量添加,没有统一的国家标准。因此,矿物质水也不能代替白开水。

在2012年全国饮用水卫生宣传周上,卫生部有关专家指出,饮料与水不同,长期喝饮料对身体是一个脱水的过程,而喝水是一个补水的过程,喝饮料不能代替水。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生认为,生活中常喝的饮品包括白水、茶水、饮料等,白水不含能量、解渴,是日常生活中的最佳饮品,而白水又以白开水为最佳。无论何时,白开水都是饮水的最佳选择。

喝咖啡和茶能不能代替喝水?北京大学第三医院运动医学研究所常翠青教授给出的答案是不能。喝咖啡和茶可以适当补充水分,但都含有利尿的成分(咖啡因和茶碱)。喝了这些饮品,还需要补充水。常翠青同时强调,茶和咖啡是健康饮品,对机体确实是有保健作用。每天适量饮茶和咖啡对机体健康有益。

常翠青说,判断缺水不缺水,最简单的办法是观察尿的颜色,正常情况下,每一次尿的颜色是无色的,否则体内水不足。

马冠生说,白开水容易透过细胞膜进入细胞促进人体的新陈代谢,增强机体免疫功能,提高人体抗病能力,是最符合人体需要的饮用水。矿泉水、矿物质水、纯净水等也可以作为一种选择,但不宜作为主要的饮用水。

常翠青说,白开水是最好的水,只要符合饮用标准的水就是最好的水。正常的人一天要喝2000毫升~2500毫升水,来源至少一半大约1200毫升白开水,其余可通过茶水、果汁等多样化的来源来补充。要根据不同的生理状态和需要选择不同的饮品。如果每天运动超过一个小时,如果单纯的喝白水,容易出现低钠血症,会引起腿部肌肉痉挛,此时以喝含有糖和电解质的运动饮料较好。(据《人民日报》)

分类信息

● 房产信息 ● 求职招聘 ● 出售租赁 ● 劳务招工

咨询热线: 0392-3313877

售房

- 湘江四季苑小高层8楼,水、电、暖齐全,价格面议。电话:13939286028
- 淇滨区鹤壁大道农垦小区住房一套,117平方米,10楼(共11层),今年底交房。有意者联系18939292088
- 急售福田五区新房,二室二厅,3楼,82平方米,水电暖齐全。电话:13839233828 15139219178
- 出售新区鹤壁高中附

室。非诚勿扰。电话:13939273691 2951758

- 新区华府天下小区小高层11号楼,1楼,一室一厅(朝南),有地下室、地暖,非诚勿扰。电话:13939273691 2951758
- 鹿鸣花园小区网通家属院6号楼东单元3楼东户,168平方米,有车库、地下室。电话:13803926811 15539203121
- 鹤翔西区五楼(非顶楼),121平方米,精装修,水、电、暖、天然气、太阳能齐全,证件齐全。电话:18603928919
- 现有橡胶厂家属院楼房一套,南楼一楼东户,面积97平方米。小区周围有小学、中学、医院、菜市场,地理位置佳,交通便利,价格面议。电话:13939286235 15939203356

求购

● 诚购沿大白线两侧或沿107国道新区段两侧土地10亩~50亩(须有土地使用证及其他相关文件)。联系人:张先生 电话:13323610178

招聘

- 鹤壁市方圆学校现诚聘各学科优秀教师数名,教务主任一名、会计一名。报名条件:大专以上学历,45岁以下,待遇面议。联系电话:0392-5881599 15039200111
- 阳光·家天下景瑞物业招聘水电维修工,年龄45岁以下,身体健康,工资面议。联系人:吴先生 电话:13503927923 3292677

- 鼎盛建材旗下索菲亚衣柜诚聘:销售精英10名,小区客服经理20名,设计师10名。以上岗位年薪5万元~10万元。另招司机3名。电话:18603925333
- 鹤壁新区天泰财富公寓招聘置业顾问5名,公司提供住宿,并缴纳三金,待遇优厚,薪资面议。电话:3206222

鼎盛劳务

- 和联苏州(原华硕电脑)诚聘 报名条件:16岁~35岁,初中以上学历,男女不限,月综合收入2300元~2800元,考核通过后2300元~3500元,上不封顶 电话:0392-3386666 报名地址:鹤壁新区九州路瑞奇大厦413室
- 急招营销人员10名

报名条件:女性40岁以上、男性50岁以上,身体健康。基本工资1100元/月。电话:0392-3317999 0392-3295999

报名地址:鹤壁新区九州路瑞奇大厦408室

- 市气象局防雷中心招聘防雷工作人员2名~3名,男性,18岁以上,大专及以上学历。
- 中国人寿招聘内勤人员,男女不限,30岁以下,大专以上学历。
- 业局诚聘文员,女性,大专以上学历,要求写作能力强。电话:0392-3386666 报名地址:鹤壁新区九州路瑞奇大厦413室

外出打工已经成为一种潮流,一个方向,能改变人生观、价值观,提高自我价值,本公司常年提供国内外就业岗位,诚邀您的到来。

找工作 到鼎盛 鼎盛劳务:全心全意为您服务