

随着人们生活水平的提高和健康意识的增强,越来越多的消费者习惯在日常生活中购买瓶装水或桶装水。矿泉水、天然水、蒸馏水……市场上的各类饮用水名目众多,让人挑花了眼,这些不同名称的水有什么区别呢?一起了解一下。

到底哪种更健康 纯净水 矿泉水 天然水

精挑细选

辨别各种包装饮用水,关键看其水源和执行标准

市场上的瓶装水和桶装水都属于包装饮用水,目前常见的包装饮用水大体可以分为三类:纯净水、天然水或天然泉水、矿泉水。

纯净水▶ 饮用纯净水是将符合生活饮用水卫生标准的水采用蒸馏法、电渗析法、离子交换法、反渗透法或其他适当的水净化工艺加工制成的。市面上的蒸馏水也属于纯净水。

纯净水在处理过程中去除了水中的细菌、病毒、重金属元素和有机物等有害成分,硬度较低,口感较好,可以直接饮用,烧水时也不会形成水垢。但在处理过程中,也去除了钾、钙、锌等对人类有益的矿物质。

天然水/天然泉水▶ 饮用天然水和饮用天然泉水都是以未经过公共供水系统的天然来源的水为水源制成的,不同之处在于天然水的水源可以来自水井、山泉、水库、湖泊或高山冰山等,而天然泉水只能来自地下泉水。

这两类水只需要最小限度的处理(如过滤、臭氧或者等同的处理),即去除了水中的杂质和有害物质,又保留了水中原有的对人类有益的矿物质和微量元素。不同水源地的天然水/天然泉水其矿物质元素构成和比例不同,口感和水质也存在一定的差异。

矿泉水▶ 我们日常所说的矿泉水,主要是指饮用天然矿泉水。饮用天然矿泉水是从地下深处自然涌出的或经钻井采集的,含有一定量的矿物质、微量元素或其他成分,在一定区域未受污染并采取预防措施避免污染的水;在通常情况下,其化学成分、流量、水温等动态指标在天然周期波动范围内相对稳定。

矿泉水本质上属于天然水,但天然水不一定是矿泉水。矿泉水必须是深层地下水,其含有的矿物质或二氧化碳等成分必须达到国家标准中界限指标里的一项或一项以上。一般来说,矿泉水水质稳定、微生物含量很少,并且含有一定量的人体所需矿物质和微量元素,如锌、硒、锶等。

也就是说,辨别各种包装饮用水,关键看其水源和执行标准。

从水源来看,纯净水的水源来自公共供水或非公共供水,天然水、天然泉水和矿泉水的水源则来自非公共供水。

从标准来看,纯净水、天然水和天然泉水执行的是《食品安全国家标准 包装饮用水》(GB 19298-2014)标准,天然矿泉水执行的是《食品安全国家标准 饮用天然矿泉水》(GB 8537-2018)标准。

不同的包装饮用水因含有的成分不同,其水质、口感都有所不同。

水并非越“纯净”越好,可交替饮用各类型的水

以健康的角度来说,水中天然的微量元素和矿物质是宝贵的营养和健康资源,因此水并非越“纯净”越好,应尽量保留对人体有益的天然元素,并去除有害成分。

科学研究显示,水中适量的钙、镁对于心血管健康具有保护作用。尽管水所提供的镁只占到人体需要量的2%-4%,但对于那些轻度缺镁的人,如因为高血压、心脏病等服用利尿药物而导致镁过度排泄的人来说,通过饮水来补充镁仍能起到重要的作用。

此外,与食物中的镁相比,水中溶解性离子状态的镁更易被人体吸收。世界卫生组织指出,长期饮用不含矿物质的水可以直接或间接导致机体对有益矿物质的低吸收甚至零吸收。

因此纯净水不宜作为单日的日常饮水长期饮用,可以偶尔喝或者和其他类型的饮用水交替饮用。

虽然纯净水不宜长期饮用,但在某些情况下,如泡茶时,其不含“杂质”的特征就具备了得天独厚的优势。常言道“水为茶之母”,好茶需要适宜的水冲泡才能相得益彰。科学研究表明,水中矿物质含量、pH值、电导率等是影响茶品质的主要因素。较高的pH值会使茶水颜色变深;矿物质容易与茶叶中的某些滋味物质发生反应,从而影响茶的颜色和味道。纯净水的pH值较低、矿物质含量最少,用来泡茶时汤色明亮、香味纯正,最能体现出各种茶的本味。

矿物质含量越高,对人体健康越有益吗?

水中的微量元素和矿物质,可能对某些慢性疾病,如消化道疾病等有一定的改善效果。但矿物质含量过高的水并非人人皆宜,某些情况下“过犹不及”,一定要根据自身情况进行选择。有研究认为,婴幼儿肾脏发育不成熟,如水中矿物质含量过高,会加重肾脏负担。儿童和肾功能衰弱人群(如肾透析患者、高龄老人等)应避免长期单一饮用含锶过高的水,因为在低钙摄入的情况

下可能会造成这类人群骨骼健康的风险。

其实除了包装饮用水,普通人最健康经济的日常饮用水就是煮沸的自来水,也就是白开水。自来水是目前国内最普遍的饮用水,它取自地表或地下的天然水源,经过一系列处理工艺净化消毒后输送到千家万户。

我国对自来水水质有着严格的要求,符合《生活饮用水卫生标准》(GB 5749-2022)的自来水是安全可靠的。

经过处理后的自来水去除了部分对人体有害的部分,保留了对人体有益的矿物质。不过由于市政管线距离比较长,为了避免在运输过程中微生物的污染,建议大家烧开后饮用。

自来水经过煮沸,既可以杀灭其中的微生物,又能有效去除余氯、卤代甲烷等易挥发的物质。喝白开水是我们中国人世代流传的好习惯。白开水价格低廉、制取简单、方便快捷,是满足人体健康、最经济实用的首选饮用水。

除了喝对水,足量饮水也很重要,成年人每日饮水量建议在1500毫升-1700毫升。喝水应遵循“少量多次”原则,不要等到口渴时才喝水。

只有养成科学的饮水习惯,生命之源才能真正滋润到我们每个人。
据中国新闻网

