

# 2块钱的水和20块钱的水有啥区别?

炎炎夏日,汗流浹背,如果不及时喝水,很容易脱水,甚至导致中暑、热射病。

市场上的水琳琅满目,纯净水、矿物质水、矿泉水、电解质水……有2块钱一瓶的,也有20块钱一瓶的。它们到底有什么区别?喝什么水更健康?如何健康喝水?

## 1 自来水制成的水,能喝吗?

网络上有很多瓶装水评测的短视频等内容,这些内容中提到有3种瓶装水不推荐,基本理由就是:

- 1.有些瓶装水是加了食品添加剂的净化自来水,所以不推荐。
- 2.有些瓶装水是净化过滤后的自来水,不含矿物质,所以不推荐。
- 3.有些瓶装水是河水、湖水的表层水,矿物质含量少,所以不推荐。

根据上面这3种理由,我们大概可以将视频中对于瓶装水的评价总结成一句话:不要喝自来水加工的瓶装水,要喝矿物质含量高的瓶装水。

## 2 瓶装白开水好不好?

“倒霉”的不仅是自来水。还有说法称,市售瓶装“白开水”跟家里的白开水没什么区别,不推荐购买。白开水到底是否值得喝?

如果你觉得白开水不好,那你可就错了。

白开水很好,比很多人想象的都要好。要知道,中国居民膳食指南建议我们喝水,首先推荐的就是白开水。

相比家里的白开水,瓶装白开水最大的优势是方便。它在生产过程中经过了消毒,然后密封、灌装成瓶,拿到手就可以直

然而,净化过滤的自来水瓶装水真的不好吗?矿物质含量高的矿泉水瓶装水真的更好吗?

生活中,有些人看到“自来水”可能会有一些抵触心理,认为自来水不卫生,但事实上,自来水属于生活饮用水,是已经经过处理的水。而瓶装水厂会对自来水再进行过滤、净化等操作,然后制成瓶装水,所以喝起来完全没有问题。

其实,无论是自来水,还是纯净水、矿泉水,它们的水源都是一样的——都是从自然界中取水,比如河流、湖泊、水库等,经过滤、消毒等一系列处理,最终变成我们可以饮用的水。

## 4 瓶装矿泉水更好吗?

有说法称,矿泉水、天然矿泉水符合“国标 GB8537”,含有丰富的矿物质,来自天然、优质水源,更值得推荐。矿泉水真的更好吗?

根据食品安全国家标准《GB 8537—2018 食品安全国家标准饮用天然矿泉水》的规定,天然矿泉水是指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,在一定区域未受污染并采取预防措施避免污染的水。

矿泉水对水源有严格要求,

需经过地矿部门勘探评价、采取水源地保护措施。所以,矿泉水也是一种矿产资源,通常卖得更贵。毕竟资源更少一些,物以稀为贵嘛。

但和其他种类的饮用水相比,矿泉水除了有更多的矿物质成分,其他方面并无太大区别。更何况就像刚才所说,靠矿泉水补充矿物质也并不现实,所以花几十块钱买瓶水图个新鲜可以,但盲目追求昂贵的矿泉水,或是想靠它们补充人体矿物质,就不太理智了。

## 5 电解质水,要不要喝?

说到矿物质水,很多人还会联想到电解质水,似乎也是补充矿物质的。是不是电解质水也没有必要喝呢?

电解质水和矿物质水并不一样。

人体内的体液主要成分是水,其次是电解质,维持电解质平衡对人体生理功能和健康都非常重要。电解质主要成分是钾、钠。矿物质水多是强调补充一些微量矿物质元素;电解质水则主要是提供钾、钠等电解质离子,有助于帮助人体维持电解质平衡。

跟其他矿物质类似,一般来说,正常健康人群通过食物就可以获得电解质,但一些特殊情况下,电解质水还是有用的。比如:

- 1.当发烧时出现大量出汗甚至腹泻等状况,会导致电解质大量流

失,身体就会因电解质失衡而造成不适,这时候就需要补充电解质水了。

- 2.当人长时间或者剧烈运动大量出汗时,身体会排出大量电解质,可以通过电解质水来补充流失的电解质。

- 3.当高温户外活动或者高温环境工作时,身体会通过大量排汗散热来调节体温,随着汗液的大量蒸发会出现水分和电解质的流失。比如,近期天气闷热,北方出现热射病致死病例。如果高温环境工作或活动,可以喝电解质水帮助自己及时补充水分和电解质。

- 4.慢性肾功能衰竭、急性心力衰竭、内分泌疾病等相关疾病情况下,患者可能会因身体机能受损发生电解质紊乱,这些人群也可以在医生评估和指导选择电解质水。

## 3 靠喝水补充矿物质,靠谱吗?

还有一条,就是要喝矿物质含量高的水,对人体有益。

矿物质,通常是指钙、镁、钾、钠、锂、锶的无机盐。这些元素都对人体有好处,也是身体需要的。

不过,这并不意味着矿物质必须通过喝水获得。实际上,水在人体内的作用主要是作为代谢载体,相当于搬运工。喝水主要是为了补水。我们人体获得矿物质及微量元素的主要来源是各种丰富的食物,比如蔬菜、水果、米饭、肉类等,并不靠喝水。要知道,我们普通人一天饮水量一般也就2000毫升,靠喝水能够获得的矿物质实在太少。如果要靠喝水补

充矿物质,就要喝大量的水。

以钙离子为例,中国人平均每天吃进去的钙约400毫克左右,成年人每天参考摄入量大约在800毫升到1200毫升(我们就用1000毫克来方便计算),也就是平均有600毫克左右的缺口。而矿泉水钙含量高的也不过30毫克/升到40毫克/升,如果靠喝水补钙,每天需要喝16升到20升水,差不多就是一大桶桶装水的量。真喝这么多,人早就水中毒了。

因此,水里的矿物质对我们普通人的健康并没有很大影响,含矿物质的水也不见得有多好。

## 6 如何喝水更健康?

- 1.喝水,选对不选贵 对于正常普通人来说,凉白开就足够了;出门在外的话,可以随身携带水杯/水壶盛满凉白开。如果需要在外买,普通2块钱一瓶的瓶装水也足够,只选对的,不选贵的。

- 2.喝水需适量 我国膳食指南建议,普通成年人每天喝水1500毫升到1700毫升。当然,这个是推荐量,并不用恪守,可以根据自己情况调整。比如,如果是夏天,或者运动量大、流汗多,应该多喝一些;北方空气干燥,也可以适当多喝点水;体力劳动者或待在户外的人,喝得快、喝得多,也可以多喝。

- 3.喝水要注意少量多次 喝水

不要感到口渴时再喝,应该有意识地主动喝,少量多次,尤其是老人的感觉不敏感,更需要及时补充水。早晨起床要喝一杯水,晚上睡前尽量不要喝太多水,以免频繁起夜睡不好。

- 4.特殊情况时注意多喝水,可适当选择电解质水 剧烈运动、高烧腹泻人群,患有泌尿系结石、高尿酸血症、痛风、糖尿病患者应多喝水,可在医生或营养师指导下选择电解质水。高温环境下作业的人群,应当适当多喝水,可以喝水、盐水或者含有钾、钠等的电解质水。

据“科普中国”