

隔夜水、千滚水、硬水……

营养学家为这些水“平反”

3月22日是世界水日。水是生命之源，每天我们都要摄入大量的水，可你真的知道该怎么喝水吗？如今，网上有很多关于饮水的说法，如喝隔夜水致癌、每天喝4升水会中毒、喝水垢较多的水容易患结石……揭露网上流传较广的四大喝水谣言，让您把水喝得明明白白。

喝隔夜水和千滚水致癌？

真相：其中所含亚硝酸盐未超标准值

“喝隔夜水、千滚水致癌”这个说法在微信朋友圈已横行多年，不少人对此深信不疑，该传闻称隔夜白开水和煮开过多次的水（俗称千滚水）中，均含有亚硝酸盐，此物为致癌物。事实真是如此吗？

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示，人们担心的致癌物质——亚硝酸盐须在含有硝酸盐的物质中才会产生，而普通的饮用水中，要么只含有矿物质和微量元素，要么什么都没有，这种情况下致癌物质不会凭空出现。只要保证水的来源符合标准，理论上水再怎么烧也不会产生致癌物质。

“大家完全不用担心隔夜水、千滚水中含有过量的亚硝酸盐。”科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示，隔夜水和千滚水常被扣上“亚硝酸盐超标”的帽子，进而和“致癌”扯上关系。真相是，即使反复烧开20次的水，亚硝酸盐的含量都到不了国家饮用水标准要求上限数值的3%。实验同样证明，隔夜（甚至隔好几夜）的水，其亚硝酸盐含量距离超标值还差得很远。

另外，阮光锋特别提示，虽然隔夜的白开水对人体无碍，但是喝隔夜的茶水对健康确实不利。“这主要是因为茶叶浸泡后的水会产生氨基酸等物质，时间一长易滋生微生物。”他说。

每天喝4升水会中毒？

真相：只要不是短时间内猛喝无需担心

感冒？多喝水！头痛？多喝水！心情不好？多喝水……在很多人眼中，多喝水似乎已成为解决一切问题的“完美方案”。

不过网上有传言称，世界卫生组织专家布鲁斯·戈登表示，每天饮水量超4升，就可能中毒，甚至导致大脑功能受损，严重时还可能危及生命。虽然世界卫生组织称该观点系误读，并及时做出了辟谣，但不少人仍会隐隐担心，多喝水会对健康造成影响吗？

正常成年人的体液量约占体重的60%，人获取水分主要有两个途径：其一是从食物中摄取，大约每日700毫升至2000毫升，它们主要由胃肠道吸收；其二是每日人体在代谢过程中会产生约300毫升水。这些水大部分会形成尿液经人体泌尿系统排出，也有少量以水蒸气或汗液的形式经肺部或皮肤排出。

相关专家表示，医学上确实有“水中毒”这一概念，当人体摄入水量大大超过了排出量，以致水分在体内滞留，进而引起血浆渗透压下降和循环血量增多，就可能引起水中毒，它又被称为稀释性低钠血症，根据病情急缓，该病还可分为急性水中毒和慢性水中毒。

然而，水中毒在临床上其实很少发生，就算患者真出现水中毒的情况，多



半不单是由于过量饮水，而是因为患者身体出现了其他问题或者接受了某些不恰当的治疗操作。比如，患者本身就有肾脏疾病，加之心脏功能不全，运动后又一次性饮水过量，同时医源性输液过多，这就可能导致水中毒。实际上，健康人肾脏的适应能力很强，不会因为多喝了些水就“罢工”。

“只要不是短时间内猛喝，就不会对健康造成影响。”阮光锋说。

喝水垢较多的水易患结石？

真相：硬水口感不好，但不会危害健康

烧水壶用久后，内壁会结下厚厚的水垢。网上盛传，长期饮用烧开后水垢很多的硬水，会增加罹患结石病的风险。那么这一说法究竟是真是假？

阮光锋表示，水垢的生成与水的硬度有关，我国北方的水相较南方会更“硬”一些，这主要是因为其中钙离子、镁离子含量较多（这样的水也被称为硬水）。水中所含的钙离子和镁离子在高温加热时会变成难溶于水的矿物盐，沉淀在烧水壶内，这样就形成了水垢。

“不过，目前尚无确凿证据表明，喝硬水会导致结石或其他健康问题。相反，如果人水喝得少、吃得多，其泌尿系统出现结石的可能性会更高。”阮光锋说。

“喝硬水会导致结石，完全是个谣言。硬水虽然口感不好，但它对人体无害，其所含的钙和镁都是人体必需的元素，而且现在多数人的钙、镁摄入量都偏低。从这个意义上来说，喝硬度高的水，还能给人体补充一部分矿物质。当然，硬水中的矿物质含量，远不够人体日常所需，补充矿物质的正道，还是均衡的膳食。”阮光锋说。

喝纯净水会骨质疏松？

真相：导致钙流失的主因是年龄、激素水平等

有传言称，纯净水又被叫作穷水，它在被处理时，其所含滋养人体的“生命离子”也被去掉了，越喝这种水体液会越酸。而且，纯净水会把人体内的大量微量元素带到体外，如此一来人就会骨质疏松，还会患上软骨病。那么，这些说法是真的吗？

纯净水，是用反渗透方式或蒸馏方式制备的、去除了绝大多数杂质的水。华中科技大学同济医学院公共卫

生学院副教授鲁青在接受媒体采访时表示，纯净水并非不含任何微量元素，只是经过处理后，其中钙、镁、钾、钠等人体必需的矿物元素显著减少。

“人体体液正常的pH值在7.35到7.45之间，尽管机体在不断产生和摄取酸碱度不同的物质，但是体液的pH值并不会发生明显变化。纯净水属中性或弱酸性，经过人体胃液调和、肠道吸收，并不会改变脏器或其他组织的pH值。因此，对人体来说，喝纯净水并不会让体液越来越酸。”鲁青称。

对于长期饮用纯净水会导致骨质疏松、软骨病的说法，科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯表示，持此观点的人对人体生理情况不了解。一个60公斤重的成年人，其体液重量约为36到42公斤，而他一天的饮水量通常不超过2升。这样的饮水量对其体内的钙离子浓度没有影响，导致人体钙流失的主要因素是年龄、激素水平和膳食摄入等。

另一方面，软骨病的发病原因为维生素D摄入不足、体内钙含量过低、日光照射不足等。人体摄入钙、镁等元素的主要途径是日常饮食，而非饮水。因此，饮用纯净水与软骨病的发生并无关联。

这样喝水更健康

最科学的喝水方式是什么？我们又该喝什么样的水？阮光锋给出如下建议：

首先，喝水需适量。《中国居民营养膳食指南（2016版）》推荐，成年男士每天饮水1700毫升，成年女士每天饮水1500毫升。当然，这个量也不是固定不变的，大家可以根据自己的情况进行调整。比如当天运动比较多、出汗多，就可以多喝；北方空气干燥，也可以适当多喝点水；若是进入炎热的夏季，还需根据劳动强度和出汗程度适当增加饮水量。

很多人想问，每天应该喝几杯呢？一直有种说法，建议人们每天要喝8杯水。其实，具体喝几杯，还得看使用杯子的容量大小。我们日常的杯子容量为200毫升到300毫升，所以一般是6杯到8杯。

当然，每个人杯子的容量都是不一样的，最好的办法就是根据自己杯子的容量大小，简单换算，不用苛求必须达到8杯。

其次，喝水要注意少量多次。阮光锋表示，不要等到口渴再喝水，应该有意识地主动喝，并保证少量多次。

此外，一些慢性病患者要注意多喝水，比如高尿酸血症、痛风、糖尿病患者多喝水，可在一定程度上减轻病症。

据新华网

红枣补血不如猪肝 贫血者还需要补气

生活中有不少女性看起来面色苍白、唇甲色淡，容易头晕、眼花、乏力，或者体检时发现血红蛋白含量低于正常值，这都是重要的贫血信号。出现贫血时，很多女性第一反应是吃一些阿胶、当归等补血药物或红枣、红糖等红色食物，但这还真不一定管用。

专家介绍，贫血是婴幼儿、少年儿童、孕产妇、老年人、消瘦人群、素食人群和消化系统疾病患者常见的健康问题，最常见的是缺铁性贫血，其次也可由慢性腹泻、长期痔疮发作及经量过多等失血过多引起，还有因叶酸和（或）维生素B₁₂缺乏所致的巨幼细胞性贫血，与遗传相关的地中海贫血。

铁的来源主要是日常食物，动物血、肝脏及红肉的铁含量及吸收率均较高，其次是鸡蛋、鱼类、禽类、水产品类似蚌肉、蛭子、蛤蜊，最后还有些如黑芝麻、菌类、桑葚干、红枣等植物性食物。专家提醒，植物性食物的铁吸收率远低于动物性食物；进食铁含量丰富食物时需搭配富含维生素C的食物，能促进铁的吸收。

专家还指出，具有补血功效的中药未必能帮你搞定贫血，因为补血的同时还必须补气。中医认为“气为血之帅，血为气之母”，气能生血、行血，血可以由气转化而来，气旺而生血。

补血药大多难吸收。专家介绍，中医常用当归、白芍药、阿胶、地黄、何首乌等药材来补血，但这些补血药质地黏腻，单纯服用并不能很好被人体消化吸收，尤其是脾胃功能不好的人，如老人、肠胃不适的人，服用后不仅吸收困难，还容易给消化系统带来负担，出现腹胀、大便稀溏等不适症状。

健脾补气可纠正贫血。专家介绍，贫血患者要想正确补足体内血液还需从健脾补气入手。“有形之血不能速生，无形之气所当急固”。人在出血的同时气亦随血而脱，单用补血药物会面临吸收难题，而补气可促进血液凝固，控制出血，帮助稳定病情。

中医补气的经典方剂为四君子汤，此方健脾益气，能增强身体运化之力。中医补血养血经典方剂为四物汤，有补血活血功效。四君子汤可和四物汤合用为八珍汤，达到补气和血的双重功效。另外常用的还有十全大补丸，既能气血双补，又能兼顾改善气血亏虚导致的虚寒症状。不过，贫血患者应先去医院就诊，在医师指导下辨证合理用药。

红枣含铁量只有猪肝1/10。专家指出，很多人谈起补血必吃红枣，其实红枣含铁量只有猪肝的1/10，吸收率也较低。红枣虽有补中益气、养血安神功效，日常可适量吃，但不能依靠它来纠正缺铁性贫血。一般来说，日常三餐都有50克~100克肉类，一周有1次动物血或动物肝肾25克~50克，就可以满足人体对铁的需求。孕产期女性及确诊有缺铁性贫血的人，每周还应再增加1次动物血或肝脏。可适当多食猪肝、胡萝卜、红枣、粳米、小米等益气养血食物做成的汤羹粥。

专家建议，女性养气血还要注意以下几点：1.运动以轻柔为主，静则养阴，可练习打坐、瑜伽和八段锦等柔缓运动。2.不要过度祛湿，要多补水；血属阴，过度祛湿也是一种损伤。3.忌熬夜与不科学减肥，女性熬夜比男性更伤身体；“脾胃为后天之本，气血生化之源”，减肥不吃五谷杂粮，反而更伤气血。

据新华网