



超市瓶装水售卖区 新华网发

矿泉水、天然水、纯净水 这些饮用水有啥区别？



当下，积极而健康的生活方式成为人们所需。除了调整作息、坚持运动、合理膳食，与生活息息相关的日常喝水，看似平常却大有讲究。

每天要喝多少水？什么时候喝水？

“人一天究竟该喝多少水？”高先生表示，最近自己和家人都想要改变下生活习惯，践行更健康的生活方式，从日常饮水开始，每日饮水的量、饮水的时间，成为他们一家当下最关心的问题。

众所周知，水是我们的生命之源、生活必需。首先，人一天要喝多少水？根据中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2022)》建议，正常成年人每天身体中水的来源包括身体代谢产生的水、食物中的水以及饮用的水或饮料。在温和气候条

件下，低身体活动水平成年男性每天适宜的水摄入量为1700毫升，女性每天适宜的水摄入量为1500毫升。

具体而言，以一次性纸杯来计算，一杯大概容纳200-220毫升的水量，也就是说每天大约要喝7-8杯水。

那么，这7-8杯水什么时候喝？《中国居民膳食指南(2022)》提及，应主动喝水、少量多次。喝水可以在一天的任意时间，可早、晚各饮1杯水，其他时间里每1-2小时喝一杯水。

矿泉水、天然水、纯净水有啥区别？

水是生命的重要组成，人体中70%左右为水。人体几乎是直接吸收水的，水和水中的矿物元素能被人体消化系统直接吸收成为体液的一部分。因可以说：水的质量，决定生命的质量。

日前，据家住成都市金牛区的秦女士反映，面对市面上在售的琳琅满目的瓶装饮用水，她在选择时犯了难，“我看到货架上售卖的有矿泉水、天然水、纯净水、矿物质水……这些不同名目的饮用水，有啥区别呢？”

“纯净水”。一般以城市自来水为水源，在处理过程中去除了水中的细菌、病毒、重金属元素等有害成分，硬度较低，口感较好，可以直接饮用，烧水时也不会形成水垢。但在加工过程中，也去除了钾、钙、锌等矿物元素，且水质呈酸性。

“矿物质水”。是在纯净水的基础上添加了矿物质类食品添加剂而制成的。通过添加的镁、钾、硫、氯等矿物质元素来改善水的矿物质含量。

“天然水”和“矿泉水”。弱碱性、含有天然矿物质是这两种水的最大特点。天然水和矿泉水的水源必须是符合饮用水卫生标准的优质天然水源。这种水中含有多人体必需的天然矿

物质，并且水质一般呈弱碱性。矿泉水的某一种矿物元素含量会比较高，而天然水的矿物元素比较均衡。

至于水中的矿物元素与人体健康之间有何关联，据公开消息，英国科学家Hamilton曾测量了某地区人体血液中60多种化学元素含量，与水中元素、地壳元素的分布，发现三者的丰度曲线有惊人的重合性。这说明，水中的矿物元素和营养，跟人的健康密切相关。此外，世界卫生组织也曾指出，人体每日获得的微量元素80%由食品获得，20%由饮用水摄入。

而近日有关“纯净水不宜长期饮用”的话题被刷屏热议。有观点表明，矿泉水、纯净水并无高低优劣之分，只要符合国家标准要求的饮用水，都可以放心适量饮用。也有专家指出，长期饮用不含矿物元素、水质呈酸性的饮用水可能存在一定的健康风险。对此，有“找水专家”之称的广东省地质技术工程咨询公司总工程师邱向荣也赞同这一说法，不过，他提醒，消费者也无须“闻纯净水色变”，只要不是长时间单一饮用，是不会有问题的。消费者可以根据自己的需求自行选择想要的种类。

另外，在“天然、安全、营养、健康”饮水理念下，四川省市场监督管理局就瓶(桶)装饮用水的选购和保存，此前给出过建议，其中也提及了需要消费者注意“识标签”：购买前需仔细查看标签上的产品名称、净含量、制造者的名称、地址、生产日期、保质期等内容标注是否规范。天然矿泉水要特别注意查看标签是否标明水源地名称及通过国家(省级)鉴定认可的批准号、特征界限指标、溶解性总固体、主要阴阳离子含量范围等；纯净水是否标注了“饮用纯净水”字样等，如内容不全，建议不要购买。

据红星新闻

什么样的水称得上好水？

健康生活，从喝水开始。那么，什么样的水才称得上好水？“天然的、健康的饮用水，就是好水。”专家邱向荣用一句话概括。

在超市、商店购买水时，消费者该如何选择一款健康的好水？邱向荣给出建议，在这一基础上，消费者可根据商品上标出的主要水质指标进一步挑选，“尽量选择阳离子以钙镁为主，且浓度适中、镁钙比不宜小于1:10，钙离子为主而镁和钠相对低的，阴离子以碳酸氢根为主而硫酸根和硝酸根少的，酸碱度略偏碱性，这样的水矿物质相对平衡，且分子团也适中，水的营养生理功能也比较好。”



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事
新鲜事告诉我们，记者帮你办

未来三天 天气预报

5日白天，各地小雨，海拔2000米以上地区有雨夹雪或小雪，气温4℃~14℃；中心城区小雨，气温11℃~13℃。

5日夜到6日白天，各地小雨，海拔1800米以上地区有雨夹雪或小雪，气温5℃~14℃；中心城区小雨，气温11℃~13℃。

6日夜到7日白天，各地间断小雨或零星小雨，海拔1600米以上地区有雨夹雪或小雪，气温4℃~13℃；中心城区小雨，气温10℃~12℃。

新重庆-上游新闻记者 石亨

红艳艳的草莓又上市了 为何“尖尖”更好吃？



你吃上今冬的“第一口甜”了吗？最近，不少市民发现，红艳艳的草莓悄悄“装点”上了水果市场和超市的货架。

不脏手、不用剥皮、酸甜适中又被广泛做成甜点的草莓，是冬季美好的一大代表。如何安全地吃到更可口的草莓，浙江省农科院园艺所草莓李育种与栽培学科副研究员张豫超给出了自己的建议。“可以先看果实色泽，颜色鲜艳、光泽亮丽代表草莓很好的新鲜度和合适的成熟度。同时，大家选购时，可以参考草莓的种植基地，大型正规的种植基地意味着更规范的生产 and 更安全的产品。清洗草莓也不需要太长时间，免得丧失原有的草莓香气。”

此外，社交平台上流传的“草莓尖尖甜到心尖”可是有一定科学依据的。张豫超表示，“因为草莓是从尖部往上着色和成熟的，所以顶部意味着更高的成熟度，一般情况会更甜。”

很多市民选购到看上去不太正常的畸形草莓，会害怕食用。对此，张豫超表示，正常培育过程中产生的畸形草莓是一种较为正常的现象。“草莓花是雌雄同花，雄蕊的花粉传到雌蕊上，雌蕊被授粉，花托膨大成草莓果实。如果雌蕊授粉受精不完全或者不均匀，就会产生畸形果，虽然长出来的样子并不美观，但可以放心品尝。”

据潮新闻

未来三天高海拔地区 有雨夹雪或小雪

最近几天的持续阴雨，让各地都感受到了冬天的威力。4日下午2点，重庆各地整点气温不足13℃，城口、酉阳、秀山、黔江、巫山、南川只有个位数，其中城口仅5.6℃。据市气象台预计，未来三天重庆持续阴雨天气，高海拔地区有雨夹雪或小雪。

什么时候会下雪？是不少重庆人对冬季的期盼。

市气象台专家介绍，降雪是需要一定条件的。从气象角度来说，降雪需要三大条件：首先要有充足的水汽，这是基础材料；然后要有一定的抬升运动，产生绝热冷却导致空气中的水汽向冰晶或雪花转变；最后气温还得够低，比如地面气温在0℃左右，水汽和动力条件满足后，在高空形成的冰雪，直到落地前才不会融化，才能够保留雪的模样。

明日大雪 意味着仲冬来临

降温也会更加明显
请做好防寒保暖工作

“北风其凉，雨雪其雱。”12月6日23时17分将迎来大雪节气。此时节，气温更低，降雪的可能性更大，我国部分地区或将出现大雪纷飞的场景。

大雪，是二十四节气中的第二十个节气，也是冬季的第三个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，这个节气的到来，意味着仲冬的来临。“小雪封山，大雪封河”，自此，气温零摄氏度以下成为我国北方的常态，“雾凇挂满枝”更会成为独特的自然美景。

本周，冷空气活动十分活跃，降温明显，新疆、黑龙江等地出现降雪。“进入大雪节气后，冷空气会更加活跃，降温也会更加明显，公众要注意做好防寒保暖工作。健康安全影响也不容忽视，重点人群要做好健康防护。”王来华提醒说。

冬天，虽然寒冷，但雪很美。冬，是雪的摇篮；雪，更是冬的精灵。想象一下，当“千树万树梨花开”时，大地仿佛铺上了一层白色绒毯，活脱脱一个粉妆玉砌的童话世界。

在文人墨客的笔下，雪花究竟是什么样子呢？白雪纷纷何所似？东晋政治家谢安设问，其侄女谢道韞作答：未若柳絮因风起。谢安闻之而大笑。谢道韞的回答的确很好。以柳絮喻雪，给人以春天即将到来的感觉，想象丰富，意蕴深刻。而谢道韞的文采与聪慧自此也成为后人传颂的典范。

“燕山雪花大如席，片片吹落轩辕台。”“诗仙”李白则用夸张的语气描写了北方大雪纷飞、气候严寒的景象，尽显苍茫之美。

而在宋代诗人吕本中的眼里，“雪似梅花，梅花似雪。似和不似都奇绝”。他将雪比梅花，又将梅花比雪，赞的是雪花与梅花共有的晶莹和飘逸。

无独有偶，元代散曲家薛昂夫同样以雪拟物，“天仙碧玉琼瑶，点点扬花，片片鹅毛”。三个比喻，形容了雪的洁白、轻柔、潇洒。

天降飞雪，总是容易让人触景生情。有人把酒言欢，有人烹雪煮茶，有人凝目思乡，有人踏雪寻梅。或许，更多的人想着的是，看雪景、打雪仗、堆雪人、睡懒觉、听音乐、吃火锅……不论做什么，它们都是冬日里最惬意的事。

据新华社

