

纯净水排毒、矿物质水营养、矿泉水美容、山泉水补钙

各得其所 每种水都有好用途

李时珍在《本草纲目》中把水列为各部之首,好水是百药之王!药补不如食补,食补不如水补。

目前,市场上最常见的水有纯净水、矿物质水、山泉水、矿泉水,它们各有哪些优缺点?哪类水最干净?哪类水最营养?哪类水能美容?哪类水最适合小孩、老人?

今天,本报就这些问题深入解读,帮你一解心中对水的疑惑。

■记者 陈静



什么是纯净水?

纯净水是利用自来水经过一定的生产流程进行生产,其水质清纯,不含任何有害物质和细菌,如有机污染物、无机盐、任何添加剂和各类杂质,有效地避免了各类病菌入侵人体。市场上出售的太空水、蒸馏水均属纯净水。

优点:

纯净水的溶解性很强,能有效地给人体补充水分,具有很强的溶解度,因此与人体细胞亲和力

很强,有促进新陈代谢的作用。

做饭熬汤,可以更好地溶解营养成分;蔬菜、水果用纯净水浸泡,可以更好地祛除农药化肥;用于洗脸,可祛除污物。

饮用建议:不适宜长期饮用,尤其是儿童和老人。此外,桶装密封的纯净水,一旦启封与空气接触,24小时后就开始滋生细菌。因此,把一桶纯净水喝上几周的做法是不可取的。

什么是矿物质水?

所谓矿物质水,是指在纯净水的基础上根据人体需要,合理添加了镁、钾、硫、氯等矿物质元素。它比矿泉水更纯净,比纯净水营养更丰富,可以在补充体内水分的同时满足身体对矿物质的需求。

优点:

它有纯净水的纯净,又有矿泉

水中对人体有益的矿物质,去除了对人体有害的物质,最主要是矿物质水中的矿物质已经活化,人体易于吸收,其味道分外可口清新,口感清爽顺滑,还避免了矿泉水不宜反复加热,易结垢,易变质的缺陷。

饮用建议:比纯净水营养,但不要长期饮用。

什么是山泉水?

山泉水,又称天然水,是取自无任何工业污染、具有一定量的矿物质含量与微量元素的地表水,经过深度过滤、消毒等处理后制成。

优点:

山泉水溶解了地壳中的矿物元素,富含人体所必须的微量元素和

矿物质等,尤其富含钙,常饮山泉水能弥补钙不足,可预防心脏病、高血压等疾病。

饮用建议:婴儿、儿童、青少年在成长过程中需要补充大量的钙,可饮用。但肥胖、糖尿病、结石病患者少饮用。喝之前最好能烧开再食用。

什么是矿泉水?

矿泉水是从地下深处自然涌出或经人工发现、未受污染的地下水,含有一定量的矿物盐、微量元素和二氧化碳气体,有国家标准规定的矿物质及限定指标。

优点:

饱餐之后饮用矿泉水,有利于营养成分的吸收,同时排出食物中有害物质和多余脂肪,还能健脾胃,增食欲,使皮肤细润;饮酒之后,饮用矿泉水,能稀释酒精浓度,减轻肝肾负担等。

饮用建议:饮用矿泉水时应以不加热、冷饮为宜,不能煮沸饮用。宜冷藏不宜冷冻。矿物质含量高的矿泉水会威胁婴儿的健康,因此,婴儿不适宜饮用矿泉水。

水新闻

可口可乐精耕苏打水市场

近年来,含有多种矿物质和微量元素的天然苏打水红透了半边天。湖南中粮可口可乐饮料有限公司也开始全力精耕苏打水市场,推出一款全新品类的饮料怡泉苏打水。

湖南可口可乐推出的全新品类的饮料怡泉苏打水包括怡泉干姜汽水和怡泉汤力汽水。“怡泉苏打水的饮用将帮助身体内酸碱平衡,维护身体健康。”湖南中粮可口可乐饮料有限公司公共事务及传讯部总监陈英介绍。

■记者 吴林

好水好生活

水类别



Dawos Establishment 1987

DAWOS
wine
达沃斯葡萄酒

DAWOS

一支好酒 / A kind of life
A good wine / 一种人生



美酒
热线

180 0840 7999

诚招 全省各地代理商及经销商

诚聘 有销售渠道的业务精英

单位团购、营销兼职