

饮料代替水、纯净水代替白开水？ 一瓶冰糖雪梨相当于吃4根棒棒糖

自来水有水垢，喝纯净水是不是更好？瓶装水五花八门、价格不同，该怎么挑选？喝饮料能替代饮水吗？一瓶饮料中，究竟含有多少糖分？小孩子用喝饮料的方式替代饮水，会不会给身体带来什么不好的影响呢？

网上有一个有趣的实验：美国一位摄影师将各种饮料制作成棒棒糖，向人们直观展示饮料内的糖分真面目。

冰糖雪梨含糖量最高

记者从超市里购买了一些常见的碳酸、果汁、奶茶和茶类饮料。首先我们试一下可乐。在自家厨房里，我们将火苗调至中火，时间过去了7分钟，刚开始的半锅可乐已经少了一大半。整个厨房也弥漫着可乐的香味儿。又过去了5分钟，我们发现锅里的可乐开始冒泡泡，浓度也越来越粘稠。最后，把熬好的可乐糖浆倒进了制作棒棒糖的容器里。

接下来我们又往锅里倒入了奶茶。在熬制的过程中，闻到了比之前还要浓郁的香味儿。最后奶茶剩余的糖浆并不多。

采用同样的方法，记者又熬制了冰糖雪梨、橙汁和冰红茶。

冰糖雪梨熬出了4根棒棒糖；可口可乐和冰红茶都是熬制出了3根棒棒糖；橙汁熬制出1根棒棒糖；奶茶熬出的棒棒糖不到1根。

在对这些棒棒糖进行简单称重之后，我们发现，熬出的棒棒糖每根的重量大约是15克左右，这样换算下来，人饮用了一小瓶可乐，就相当于摄入了45克左右的添加糖。

杜松明，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副研究员，中国营养学会专家。她告诉我们，含糖饮料是添加糖的主要来源，在最新出版的《中国居民膳食指南2016》中，对添加糖，是这样建议的，“每人每天摄入量不要超过50g，最好控制在25g以下。”

杜松明指出，长期饮用含糖饮料，会导致儿童龋齿和肥胖。对于儿童和青少年，要保证他们的身体健康，我们一般不提倡喝含糖饮料。提倡喝白开水来代替含糖饮料。

白开水应该怎么喝

李佳是位自由职业者，在生活质量上要求很高，不光喝水只喝纯净水，就连做饭、沏茶所用的，也都是纯净水。为什么不用自来水？李佳说是因为自来水水垢很多。

对于自来水，专家又是怎么认为的呢？

杜松明：白开水是自然界里面的自来水自然烧开的，我们提倡饮用。

对于自来水的水垢和氯气问题，我们的记者也前往清华大学环境学院，请教了刘文君。

刘文君告诉记者：“在当地自来水合格的情况下，白开水是经济的、健康的选择，因为我国对自来水的标准是相当严格的，只要是合格的，就是安全健康的。”

平常我们烧开后的自来水，里面会存有一些水垢，这是否会影响身体健康呢？

刘文君说，有的地方自来水中水垢，其实就是钙镁离子含量比较高，也就是我们通常所说的硬水。以前人们认为，硬度高的水会导致结石，如肾结石、尿路结石。但现代医学证明，硬度高对人体没有危害，不会产生结石问题。

生活中，有的人过分追求纯净水，清华大学环境学院的另一位水专家王占生表示，这种饮水方式并不可取！



瓶装水之间有什么不同

记者在北京走访了几家大型超市，发现不同类型的水在价格上有着明显的区别。

记者仔细阅读了不同瓶装水的背后说明，比对国家相关标准。一番研究后，我们发现了这些水的奥秘：

纯净水基本采用的是自来水为生产用水源，再用蒸馏、反渗透等方法加工制成；

天然水基本采用的是没有被污染的地表水，跟未处理前的自来水水源大体是一致的；

矿泉水则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。我国强制性国家标准GB8537中，写明了要有锂、锶、锌、碘化物、偏硅酸等8种成分的其中一种达到一定含量以上，才能叫做矿泉水。

有一种说法“喝水要喝弱碱水”，此说法有什么科学依据吗？

带着疑问，我们再次找到了刘文君。他告诉我们，人体酸碱平衡是难以被喝水这件事所改变的。“pH值这个事情，在社会上流传很广。酸性水可以美容，碱性水可以健康，这个说法是没有依据的，这个pH值的变化对人体不会有任何的影响。”



关注三湘都市报微信看E报。

天然矿泉水是否更健康？

舒为群是第三军医大学环境卫生学教研室教授，多年从事水质卫生学及营养学研究。经过长时间的研究，舒教授的水质研究团队发现，水中的天然矿物质对人体确实有着不小的影响。

“当水中含有丰富的天然矿物质的时候，无论是动物还是人，心血管方面的表现比较好，发生心血管疾病的风险是比较低的。”舒为群说。

水，包括自来水、矿泉水和天然水。它们里面都含有丰富的镁离子，而镁离子正是对心脑血管很有益处的一种元素。

舒为群介绍说，根据专业研究，在饮用水中，镁离子的含量，每增高6 mg/L，就会使先天性心脏病降低10%；当饮用水中镁离子>9.8mg/L时，也可以使男女急性心肌梗死下降19%和25%。除了镁离子，舒教授告诉记者，在自来水、矿泉水以及天然水中的钙离子同样重要。

但是，喝矿泉水也并不是说水里的矿物质含量越高就越好。刘文君告诉我们，市场里有的矿泉水价格很高，其实往往是某种特殊的矿物质元素含量较高，适合特殊人群饮用。消费者如果不了解具体情况，不建议多花冤枉钱盲目购买。

建议

- 1、在长期饮用的情况下，把安全、没有污染的自来水烧开来喝是最经济实惠的；
- 2、很多人喜欢纯净水的口感，但是，日常饮用中没必要对自来水进行过分净化；
- 3、想饮用天然矿泉水，建议您多了解矿泉水知识，并在选购时多多比较。少花冤枉钱，选到适合自己的优质水。

■据消费主张