究竟乜水最啱飲？

消委會日前公布30款瓶裝水樣本測試結果顯示，「百歲山」及「農夫山泉」的溴酸鹽含量達3微克/升，達歐盟訂定適用於經臭氧處理的天然礦泉水以及泉水的上限。農夫山泉昨日指，消委會測試出現多項錯誤，已向該會發出律師信，要求澄清及道歉。有內地傳媒則報道，百歲山指部分港媒報道曲解檢測結果誤導消費者，法務部門正全面處理。消委會亦回覆指，不論月刊文章、新聞稿及其他傳訊文件，以至記者會上的發言均清楚指出，全部樣本沒發現有害物質超出世衞準則值，所有樣本可安心飲用。文章的重點為各樣本的性價比和瓶裝水的膠樽對環境所構成的影響，並非指產品有安全問題。在這場水的風波下，本報特此整理了水的分類與特質，好讓大家揀啱水飲。

水的分類

天然水

■ 地下水

岩石層中儲存的水，透過降雨滲入地底下、在岩層沉積時被封在地層內部的水。專家表示，經過處理後的地下水，鐵與錳含量不會影響人體，但當中的砷不僅有毒性，而且難處理，攝取過量的砷會增加罹患柏金遜病風險，因此地下水並不適合作為一個優良飲用水選擇。

■ 冰川水、湖水

為長期存在地表上並能自行流動的天然水，如冰河、湖泊等淡水資源只佔世界水資源中的0.03%，是非常珍稀可貴的水源。喝冰川水有利於減少疾病、促進代謝，是飲用水中受到十分推崇的高品質水。

■ 礦泉水

融合地底下的礦物質成分的水。礦泉水擁有豐富且多樣的礦物質，鈉、鉀、鈣、鐵、鎂、鋅和硒都是維持身體器官健康的重要礦物質。鹼性結構還可以平衡胃酸度。

■ 山泉水

大自然中的雨水、霧氣通過土壤滲透出來，或者是地下水反湧而產生的。許多人把清澈透明、甘甜作為山泉水的飲用標準，但是提醒大家，微生物和有害物質並不是透過外觀就可以判斷。有許多山泉水中的微生物屬於超標，要特別經過嚴格慎選，確保山泉的取水區域沒有流經受污染的山區。

人工水

■ 純淨水

純淨水就是加工後的自來水，屬於乾淨且沒有雜質的水。雖然沒有細菌，但是因為在將雜質排除的過程中也將水中的礦物質都清掉了，人體需要的鈣、鉀和鎂統統不見了，缺乏身體所需的礦物質會造成血管疾病、心臟病、骨質疏鬆症等，因此不適合長期飲用。

■ 礦物質水

聽起來和礦泉水名稱相似的礦物質水，和天然的礦泉水不同，礦物質是在純水中添加人工礦物質，雖然同樣富有礦物質，但是礦物質、微量元素等成分不如天然礦泉水穩定，相較之下不容易被人體所吸收。也要擔心其中添加的化學成分，因此還是建議大家選擇天然的礦泉水更有保障。

■ 蒸餾水

蒸餾水就是將水蒸餾、冷凝的水，是屬於乾淨的衞生用水，但是並不適合長期拿來做飲用水，因為水經過長時間的加熱沸騰，硝酸鹽就會變成亞硝酸鹽，會使血液中的血紅蛋白變性而導致血壓下降，而且吸收過二氧化碳會導致水質變酸，長期飲用下來也可能導致身體酸化，如果真的要飲用，建議作為短期體內排毒的小幫手尚可。

飲水迷思 唔講唔知

■ 日常飲水，應該選擇哪種水呢？

以健康的角度來說，水中天然的微量元素和礦物質是寶貴的營養和健康資源，因此水並非越「純淨」越好，應盡量保留對人體有益的天然元素，並去除有害成分。

科學研究顯示，水中適量的鈣、鎂對於心血管健康具有保護作用。儘管水所提供的鎂只佔人體需要量的2%至4%，但對於那些輕度缺鎂的人，如因為高血壓、心臟病等服用利尿藥物而導致鎂過度排泄的人，通過飲水來補充鎂仍能起到重要的作用。

■ 純淨水不宜長期飲用？

純淨水不宜作為單一的日常飲水長期飲用，可以偶爾喝或者和其他類型的飲用水交替飲用。但在某些情況下，如泡茶時，純淨水不含「雜質」的特徵就具備了得天獨厚的優勢。科學研究表明，水中礦物質含量、pH、電導率等是影響茶品質的主要因素。較高的pH值會使茶水顏色變深；礦物質容易與茶葉中的某些滋味物質發生反應，從而影響茶的顏色和味道。純淨水的pH較低、礦物質含量最少，用來泡茶時湯色明亮、香味純正，最能體現出各種茶的本味。

■ 水的礦物質含量越高，就對人體健康越有益嗎？

水中的微量元素和礦物質，可能對某些慢性疾病，如消化道疾病等有一定的改善效果。但礦物質含量過高的水並非人人皆宜，某些情況下「過猶不及」，一定要根據自身情況進行選擇。有研究認為，嬰幼兒腎臟發育不成熟，如水中礦物質含量過高，會加重腎臟負擔。

■ 每日要飲多少水才足夠？

除了喝對水，足量飲水也很重要，成年人每日飲水量建議在1,500至1,700毫升。喝水應遵循「小量多次」原則，不要等到口渴時才喝水。

□瓶裝水選擇多，如礦泉水、蒸餾水等。