

# 广州饮用天然矿泉水检测 桶装直饮水检测

产品名称	广州饮用天然矿泉水检测 桶装直饮水检测
公司名称	广州国检检测有限公司技术服务
价格	.00/个
规格参数	生活饮用水:矿泉水 学校饮用水:直饮水 单位直饮水:桶装饮用水
公司地址	广州市番禺区南村镇新基村新基大道东1号(2号厂房)1楼自编102房
联系电话	020-66624679 15918506719

## 产品详情

白开水就是自来水煮沸净化后的水。

纯净水就是通过反渗透、离子交换、蒸馏等工艺制备出来的、去除了绝大多数杂质的水。

矿泉水就是含有一定量的钙、钾、镁、钠、锶、偏硅酸等矿物质盐的水。

要问这三种水哪个适合长期饮用，其实潜台词就是：

上面这么多种水，哪一种长期喝对身体健康更好？

对不对，你们心里想的就是这个问题吧。

回答这个问题也很简单了，无论是白开水，还是纯净水，矿泉水，长期饮用对身体健康的影响基本都一样，因为喝水的目的：

一般来说，健康成年人每天需要 2500 毫升左右的水维持正常机体代谢。但是除了直饮水，身体和饮食都会自己产生水，所以在温和的气候环境下，一个正常轻体力活动的年轻人，一天大概需要补充 1500 ~ 1700 毫升的水。

也就是一次性纸杯 7 ~ 8 杯的样子，这也就是江湖传闻「每天 8 杯水」观点的由来。

当然，如果高温或者身体活动水平增加，可以适当增加进水量，但是不必要在够不够 8 杯上较劲。

但无论怎么喝，喝什么水，这喝水，就是补水用的，在其他方面补不了太多。

比如矿泉水，虽然含有一定量的矿物质盐，但是指望喝这水来补充身体所需矿物质，就勉为其难了。

举个例子，拿市面上常见的一款矿泉水来看。

这矿泉水的钙含量： $400\text{ ug} / 100\text{ mL}$ （ $4\text{ mg/L}$ ），如果按照每天喝2L升水算，你喝进去钙也只有 $4\text{ mg/L} * 2\text{L} = 8\text{ mg}$ ，占每日钙推荐摄入量（ $800\text{ mg}$ ）的1%，还不如你喝一口牛奶中的钙多。

所以说嘛，矿物质虽然好，矿泉水中的矿物质微量元素对我们的健康能带来多少作用并不明确。

毕竟只考虑成分不考虑总摄入量，这也是耍流氓。

和水里含有一定矿物质微量元素的矿泉水相对，纯净水就的水里不含有什么微量元素。

正是因为纯净水的这个属性，结果出现了诸如「喝纯净水会流失营养」「喝纯净水会缺钙」「喝纯净水有害健康

喝水只是为了补水，不是为了补营养，都不指望靠水里的微量元素来补充营养，那喝纯净水怎么会导导致营养流失？

所以纯净水经常喝，对身体也没什么问题。

归根结底，喝水重要的只是两点。

一点是安全，一点是量够。

只要水质安全，每天补充的水足够量，那么无论是矿泉水，还是纯净水，还是白开水，还是千滚水，还是阴阳水，还是蒸馏水。

国家生活饮用水的标准是亚硝酸盐含量要  $1\text{ mg/L}$ ，现在自来水中的亚硝酸盐含量大概是  $0.007\text{ mg/L}$ ，经过实验测算烧开 20 次后也就上升到  $0.038\text{ mg/L}$ ，还是远低于国家标准的，而且人也是有代谢功能的。