

苏打水都是碱性水？

记者实测12款苏打水,仅7款呈碱性

近年来,以“苏打水”为代表的一批主打健康理念的产品逐渐受到消费者青睐。研究报告预测,国内苏打水市场规模到2025年将超300亿元。

“苏打水是碱性水,对身体好”“喝苏打水,能生儿子”等营销噱头不时引发关注。不少消费者认为,苏打水不仅口感优于纯净水,而且相较于碳酸饮料,更为健康。

中新健康在采访中发现,消费者在选择苏打水时,通常会将“弱碱性”作为主要的考量标准。

苏打水都是碱性水?常喝苏打水更健康?实际情况可能并非如此。

12款苏打水仅7款呈碱性

近日,中新健康挑选了市场热销的12款苏打水产品进行pH值检测。在室内环境温度约27.5℃的条件下,经笔式pH检测计测试发现,12款热销苏打水中,仅有7款呈碱性,而有些苏打水的pH值甚至低于7,表现出酸性特征。

“这主要是因为部分苏打气泡水中含有二氧化碳,与水结合后形成碳酸。像纯净水,由于溶解了空气中的二氧化碳,也是偏酸性。”科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示。

“苏打水”不等于“碱性水”

碱性水是指pH值大于7的水,尽管苏打水中含有碳酸氢钠,但当其添加了柠檬酸,或二氧化碳含量较高时,就有可能呈现酸性。因此,并非所有苏打水都能被称为“碱性水”。

序号	品牌名称	pH值(数值有浮动)	酸碱性
1	ELECTRO X 饮用天然苏打水	9.22	碱性
2	舒达源天然苏打水	9.21	碱性
3	北大荒天然苏打水	9.19	碱性
4	依能饮用天然苏打水	8.43	碱性
5	名仁苏打水饮料	8.01	碱性
6	农夫山泉苏打天然水饮品(白桃味)	7.63	碱性
7	片断苏打水	7.60	碱性
8	纯水乐苏打气泡水	5.53	酸性
9	怡泉苏打水	5.37	酸性
10	屈臣氏苏打汽水	5.01	酸性
11	Chang 泰象苏打水	4.90	酸性
12	三麟苏打汽水	4.87	酸性

{非实验室环境,测试结果供参考}

然而,为了迎合消费者对碱性水的需求,一些商家可能会误导性地将苏打水宣传为碱性水。

以中新健康检测的纯水乐苏打气泡水、怡泉苏打水、屈臣氏苏打汽水、三麟苏打汽水等为例,这些产品的pH值均低于7,但官方旗舰店客服却宣称所售产品为碱性水。

中新健康检测为酸性的怡泉苏打水,其客服宣称所售苏打水“是一种中性的淡水,pH值位于7.0至7.8之间,是非常适合人体饮用的完美水质,不会对人体造成刺激。”

中新健康了解到,市售的苏打水一般分为天然苏打水和人工苏打水饮料,二者主要区别在于天然苏打水通常指天然的碳酸氢钠水溶液,是一种存在于大自然里的弱碱性水,还富含硼、锌、硒、铬等微量元素。而人工苏打水则是在经过纯化的饮用水中加入碳酸氢钠,并通过添加剂增添风味的饮料。

“喝碱性水生儿子”无科学依据

中和胃酸、促进尿酸排泄、缓解痛风症状、调节酸碱体质生儿子……是部分消费者选购苏打水的原因。

“确实有研究表明,一些苏打水的弱碱性有助于尿酸的溶解和排泄,对于降低血尿酸水平有一定的作用,但效果有限。”国家注册营养师金星告诉中新健康,中和胃酸、缓解痛风症状等说法在科学性上目前仍存在争议。

前不久,某品牌弱碱性矿泉水被传“喝了能生儿子”引发关注。对此,广东省生殖医院妇科专家何小红表示,这种说法并没有科学依据。胎儿的性别是由性染色体决定,与孕妇食用何种食物无直接关系。

民间流传“碱男酸女”,即认为女方食用酸性食物生女孩的可能性较大;而食用偏碱性的食物,生男孩的机会较多。“而实际上,人体的酸

碱性非常稳定,血液pH值一般在7.35-7.45之间。”钟凯指出,人的身体是一个巨大的缓冲体系,体内的各种物质相互制约,达到平衡。

“无论摄入何种食物或饮品,人体的pH值均不易发生改变。即便是摄入酸性较强的液体,例如醋,也难以对pH值产生实质性的影响。”钟凯表示。

至于部分消费者所认为的“碱性水调节体质”,专家表示,“人体酸碱体质”实际是一个伪命题。

专家:不建议长期饮用苏打水

尽管苏打水口感丰富,但长期饮用、过量饮用或不适宜的人群饮用,则可能带来健康风险。

“市面上多数苏打水的钠含量比较高,且大部分苏打水为人工调配,添加了不少添加剂以丰富口感。”福建省第二人民医院脾胃科主治医师敖俪元在接受媒体采访时表示,长期饮用这类苏打水,其含有的添加剂可能对胃肠道造成不良刺激。

对此,专家建议将苏打水作为口味调节的选择之一,而不是主要的饮用水源。

“多喝水、喝足水对身体有好处,但水并没有特殊疗效,白开水是更加经济实惠且安全的健康选择。”金星提醒,健康人群长期大量饮用苏打水,可能会引起钠摄入超标,影响心血管健康。同时,由于苏打水中的钠离子可能会对部分患者的健康不利,因此高血压、高血脂、慢性肾脏病患者,以及胃酸分泌过少的胃炎患者也不宜经常饮用苏打水。

来源:中国新闻网

入秋了,“咳咳咳”又来袭! 专家提醒:切勿滥用镇咳药

“长假开始就不断咳嗽!”记者注意到,入秋后时不时“咳咳咳”的人又多了起来。相关专家告诉记者,这与目前的气温、过敏原都有关。专家提醒,换季正当时,应注意远离过敏原、适时增减衣物,出现咳嗽症状不得缓解应及时就医,切勿自行服药。

说起入秋之后的咳嗽加剧,南京市民李女士深有感触,她无奈地告诉记者,自己白天时不时咳几下,夜里会突然咳一阵,睡眠质量都下降了。

“每年春、秋都是哮喘和过敏性咳嗽的高发季节,特别是9、10月份的慢性咳嗽、咳嗽变异性哮喘、支气管哮喘的发病率都比以往高了3至5倍。”南京市第一医院呼吸与危重症医学科主任医师毛山介绍,这主要源于此时干冷的气候对气道不友好,寒

冷本身就是一种刺激,低温使空气中水分含量下降,气道一缺水更敏感,进而导致咳嗽。同时,在“秋风扫落叶”的季节,季节性的过敏性咳嗽也容易表现突出,气道敏感性增高根源就在于接触了过敏原,常表现为阵阵袭来的刺激性干咳。当受到烟雾、灰尘、冷空气、毛絮等刺激就会发作,还会伴随着嗓子痒。

“很多患者尤其是有基础病的患者在冷热交替明显的换季时,不注意保暖,没有注意适时地增添衣服,免疫力降低也给细菌、病毒侵害制造了机会。”毛山认为,受凉后引起的炎症也会导致咳嗽气道敏感性增高,并且呼吸道感染易诱发咳嗽变异性哮喘。

如何才能切实有效地平复咳嗽

呢?专家提醒,日常生活中切记关注气候变化,做好防寒保暖,外出时可以戴好口罩;平时适当增加体育锻炼,也能提高机体抗病能力。

毛山表示,对于年轻人来说,如果咳嗽症状轻微,可以适当观察,若持续咳嗽超过一周不得缓解,甚至有加重的趋势,建议就医查明原因。

“对于年龄大的患者,特别是有基础疾病的患者,如果出现咳嗽就应当及时就医。”他提醒,老年人群免疫力低下,及时在正规医院就诊并进行相关检查才能排除其他疾病。

“主要是对症治疗,比如过敏性咳嗽不是炎症引起的一般情况下不需要用抗生素。干咳的患者主要需要镇咳,可以使用中枢镇咳药加一些抗过敏药物。”专家强调,咳嗽具

体病因以及如何用药,需要医生判断决定,切不可自行服药,以免加重病情。

记者注意到,前一段时间在网络上一种名为右美沙芬的镇咳药就受到广泛关注,不少人特别是年轻人视其为“万能镇咳药”,甚至出现了滥用药物导致成瘾的情况。但就在今年5月,国家药监局、国家卫生健康委发布关于加强右美沙芬等药品管理的通知,对右美沙芬等精神药品的研制、生产和经营的监督管理提出具体要求。7月1日起,右美沙芬正式被列入第二类精神药品目录。对此,毛山也提醒,右美沙芬长期使用不仅可能会成瘾,可能还会导致基础疾病的不良反应,“切勿自行使用。”

来源:扬子晚报