瓶装水各炒概念卖“健康”

专家称应多喝白开水,少喝纯净水

文/片 本报记者 蓝娜娜

纯净水、矿泉水、苏打水、蒸馏水……目前,瓶装水的名目繁多,价格也随水的功效、水源地不同而千差万别。对此,许多市民在选择时往往不明功效,凭品牌和价格购买。18日,记者调查得知,矿物质水多是“净化水”添加食品添加剂制成,与天然矿泉水不同。

面对名目繁多的瓶装水,市民挑花了眼。

小小一瓶水,功效挺不少

17日,在东部一家大型超市内,市民陈先生正在卖水专区挑选瓶装饮用水。“现在真是什么水都有,喝了对身体到底有什么好处,我也弄不清楚。”

记者在卖水专区看到,六层货架上有三十余种瓶装饮用水整齐排列。从瓶装水的包装材质上来看,有刻着不同纹饰的塑料瓶和普通塑料桶,有类似酒瓶样式及其他形状的玻璃瓶。按照瓶装水的类型,则有纯净水、矿泉水、矿物质水、苏打水、蒸馏水等类型。

记者仔细查看货架上各类饮用水的名称及宣传功效,真可谓五花八门,有的单纯标明“饮用纯净水”、“苏打水”、“蒸馏水”;有的注明水源地,如“崂山矿泉水”、“海洋深层水”、“阿尔卑斯山天然矿泉水”;有的则在瓶身写着“弱碱性水”、“含氧饮用水”、“圣水活泉、健康之源”等宣传健康的标语。

陈先生告诉记者,自己多是在室外口渴时购买瓶装水,因此购买时不太注意水的功效,往往选择熟悉的品牌或者价格适中的瓶装水。

记者调查得知,多数市民认为矿泉水中含有的微量元素对身体有益,但对于诸如矿物质水和矿泉水的区别、未标明水源地的瓶装水水源地等情况不太了解。

同为带“矿”水,价格却不同

调查当中,记者注意到,各类水的价格有很大的差别。一般来看,普通纯净水和矿物质水相对便宜,按照净含量550毫升或600毫升的标准,价格一般在1元至2元之间,而标有“天然雪山矿泉水”、“海洋深层水”、“弱碱性水”等产地或功效的矿泉水价格则相对高一些,以一款天然雪山矿泉水为例,容量虽只有500毫升,但价格却是9.8元,是普通水的好几倍。

价格上有明显的差距,那么矿物质水和矿泉水究竟有何不同呢?

记者随意挑选了两款矿物质水看到,两款水的瓶身除了在“主要成分”一栏写明水中含有的钾离子、镁离子、氯离子等元素含量,还在配料一栏标注出了“食品添加剂”一项,添加的物质主要是氯化钾和硫酸镁,但没有写明含量。而在一款矿泉水主要成分中,除了含有矿物质水中的多种成分,还具有钙离子、偏硅酸离子等元素。

青岛市海润自来水集团有限公司水质监测中心主任刘光华称,矿泉水有国家标准,必须含有诸如偏硅酸、锶离子等8种微量元素中的一种,而这些微量元素在矿物质水中往往看不到。不仅如此,矿泉水通常标明取水地,而矿物质水只在配料表中注明“水”,因此水源很可能是自来水。

有媒体调查显示,目前除了标有水源来源地的天然矿泉水、天然泉水或天然饮用水外,其余各家品牌生产的纯净水、矿物质水等都来源于自来水。

首选白开水,少喝纯净水

面对如此多功效的瓶装水,市民究竟该如何选用呢?

青岛市市立医院营养科主任张海平告诉记者,喝水首选煮沸后的自来水,即白开水,因为其不论从消毒杀菌等卫生方面,还是从内部含有的微量元素上,都是符合国家标准要求的。

“人体中有一种酶能够促进新陈代谢,而许多微量金属元素正是这种酶的组成部分。”张海平主任说,喝水是人体获取微量元素的重要渠道,类似纯净水、蒸馏水等,在制作过程中,往往去除了水中大部分的矿物质,降低了水的硬度,虽然喝起来口感顺滑,但是如果长时间饮用,对身体没有益处。

对于部分打着“健康牌”的矿泉水、弱碱性水,张海平主任称,人体内部整体呈弱碱性环境,而人经常食用的鱼、虾、肉等食物往往呈酸性,矿泉水、弱碱性水的作用,一方面能为人体补充微量金属元素,另一方面就是发挥酸碱中和的作用,使人体内部酸碱度保持相对平衡。“偶尔喝点矿泉水、弱碱性水对身体还是有好处的。”张海平主任说。

“自来水也是一种弱碱性水,符合人体健康所需。”青岛市海润自来水集团有限公司水质监测中心主任刘光华说,从经济实惠和有益健康两个方面来说,自来水都是最佳饮用水。

误把护照当签证 出境扫货没成行

本报12月18日讯(记者 孟艳) 市民韩先生想在圣诞期间去欧洲旅游,但因为办签证要提前10天,而他的资料又不齐全,最终没赶上圣诞出游。据悉,今年春节提前,再加上圣诞、元旦两个节日,不少人扎堆报名出境旅游,旅游业人士提醒,出境游要提前定行程,预留签证日期。

18日,韩先生告诉记者,前几天他和妻子刚刚决定外出旅游,主要是想趁圣诞期间国外商场打折去采购。结果报了三四家旅行社都说出不去了,因为要提前办理签证。原来,韩先生夫妻两人都有护照,曾经去过巴厘岛等不需要提前签证的国家,以为有护照就能出境旅游。没想到大多数国家都需要提前签证,最后他们只好把行程推到元旦以后。

记者了解到,每个国家的签证时间都不一样,泰国为3天,不需要预约;美国虽然是1天,但是要提前很长时间预约;欧洲为10天;巴西为15天;加拿大为5天。但是如果资料不齐全,还要补资料,至少要1个月以上。游客出境旅游签证,尽量委托旅行社办理。

途牛旅游网度假产品部总监魏斌介绍,一些游客容易把护照和签证混为一谈,其实办理好护照后,还需获得入境许可的签证才能前往拟赴国或地区;内地居民前往香港、澳门旅游,也需提前15天左右办理港澳通行证和签注。不过,他建议市民可以利用部分国家和地区的过境免签政策实现“一证游多地”。目前,经香港往来另一国家或地区的中国护照持有人,如符合入境规定,如包括持有前往目的地的有效入境证件、已确认的出游续程车票、船票、机票,将可在每次入境时获准在香港逗留七天,无需事先办理进入许可。还有很多国家也实行类似的过境免签政策。

青岛市旅游局提醒,市民出游要提前咨询旅行社,确定签证时间,以免出不去,另外,一定要清楚自己准备的签证是个签还是团签。一般来说,个签可以相对自由地出入旅游目的地,团签则要参团才能使用。

齐鲁晚报 今日青岛
分类广告
咨询电话:68872818 13176870071
今天几十元投入 明天几十万人关注
标题:不超过10个汉字,收费30元;
内容:汉字每个2元;数字和字母两个2元。
规格:3.5cm*1.5cm,每格50元。
订报电话
● 市南东站:13407603633 ● 台东站:18678996312 ● 错埠岭站:13475874845 ● 胶南站:15966900529
● 市南西站:15216391733 ● 李村站:13646488569 ● 汝阳路站:13954289280 ● 城 阳 站:13616422934
● 青 大 站:86771889 ● 平度站:89266998 ● 即 墨 站:15606391081 ● 黄岛站:86711280
● 仙家寨站:13793284353 ● 开发区站:15969878618

招聘求职
本报台东发行站现招聘投递员2名,待遇优。要求有交通工具。
电话:18678996312 0532-66632799

维修服务
上门维修电脑30元 15053208685
空调清洗 移机 招工 83687915
空调 专业维修 移机 85683333
收空调电脑制冷酒店 83051111
电脑维修网络 调试 83818509
中央空调清洗保养维修 85630911

投资理财
民间借贷 房屋抵押 13969731119
中小企业贷款咨询 80809988 83602888
民间借贷咨询 85814655 86085656
荣鼎投资 4006-532-007
搜款网 www.soukuan.com 13305325595
民间借贷咨询 投资理财 13370887272
无抵押免担保银行贷款 0532—86800791
大额 验资 注册 15288987868
青岛利人投资咨询 13026518222

汽修行业
转现代215挖掘机 13573884060
高价收二手搅拌机 18605362322
高价收二手车 13165055555
专业回收 废旧车辆 13864833822
个人构3-40吨货车 13963986386
常年收废旧二手车 13606348591
专业回收 废旧车辆 13864833822
特高价购1-6吨货车 68828332
购1-5吨货车 微面 13853267865

家政服务
白手套 保洁 家政 68881768
东部 保姆月嫂 保洁 88685915
顺通保洁 工程 家政 81186896
钟点 保姆 清洁 病陪 13969718966
保姆月嫂 擦窗 工程 80806552
下岗女工保洁擦窗 81682386
保姆清洁 工程 钟点 85880712
李村保姆 保洁 做饭 89995965
丽青保洁 地毯 理石 80800658

家居建材
南华铝材门窗制作 13805325070
四方卷帘门制作维修 15166000622
安立特维修防水 84011258
东岳水泥 供货及时 13061327750
厂批 强化复合地板 86102188
龙阁装饰 设计装修 13864211234
安吉县辰宝竹胶板厂 15054263388
南山安顺卷帘门厂 1583658366
阳光房 彩钢房 塑钢 83666492
处理外贸高档窗帘布 87876929
空调 移机安装 修改 85031316

招商销售
盈利项目招商 82825806
超市内部摊位招商 13792888717
寻找美发加盟商 13791943297

综合信息
遗失声明
邵春身份证挂失证号370403198404230250特此声明
注:请交易双方妥善保管查验对方相关有效手续及证件,本刊信息不作为承担法律责任的依据