2026年10月30日 星期五
编辑/胡利娟 投稿邮箱：shxf@zgkpw.org.cn
科普时报

分清各类功能水，选购不踩雷

□ 朱大洲 郑杨婉琪

喝水是人类最基础的生存需求，但如何把水喝对，可藏着不少学问。最新发布的《饮用水健康与感官品质研究报告》提到，当前我国居民已从“吃得饱”“吃得好”向“吃得营养健康”转变，但喝水这件事却常常被忽略：高达72%的成年人，饮水量未达到推荐标准。

水不是喝得越多越好

中国营养学会建议：成年男性每日饮水1700毫升，女性为1500毫升。按一杯200-250毫升估算，大约是8杯。

但要注意，饮水量不是固定数字，要根据年龄、体重、运动量、气温和出汗量灵活调整。水并非喝得越多越好，尤其短时间内过量饮水还可能引发低钠血症，也就是俗称的“水中毒”。

选水时这些误区别踩

不少人偏爱清甜透亮的山泉水、井水，觉得原生态更健康，甚至直接生喝。但这类水源大多没有经过检验检测，暗藏微生物、化学污染隐患。世界卫生组织提醒，微生物污染是饮水安全的头号风险。

对健康人群来说，合格的自来水、包装饮用水、天然矿泉水、天然饮用水，都适合日常饮用，水中矿物质还能作为膳食的有益补充。



网红特色水怎么分辨

如今，大家喝水早已不只为解渴，还看重品质和健康属性，具体该怎么分辨挑选呢？

富硒水：硒是人体必需微量元素，有助抗氧化、维持免疫系统正常功能。富硒水可作为补硒辅助渠道。选购盯紧指标：参考团体标准T/CHYY 012-2026《富有机硒营养元素水质量规范》，总硒≥0.5微克/100毫升，有机硒占比≥90%，优先选择天然富硒水，避开人工添加硒的产品。

富锶水：锶对骨骼、生殖健康有一定益处，但人体主要靠膳食摄入，天然富锶矿泉水可作为补锶选择。可参考团体标准T/YNA 001-2023《富锶包装饮用天然水》，锶含量≥0.4毫克/升。

富氢水：2026年2月，民政部新版《康复辅助器具目录》将供氢器（含富氢水机）纳入个人医疗辅助器具，预期用途具有抗氧化、抗炎、改善代谢等作用。但健康价值仍处在探索阶段。

低氘（dāo）水：别过度神化。低氘水又称超轻水，相关研究多集中在肿瘤辅助治疗方向，但目前以细胞、动物实验和少量初步临床探索为主。

其他概念水：富氧水、弱碱水、磁化水、小分子水常宣传“改善酸性体质”等，但缺少高质量临床证据。国家卫生健康主管部门在《食品安全国家标准 包装饮用水》（GB19298-2014）问答中明确指出，包装饮用水的产品名称不得标注“活化水、小分子团水、功能水、能量水”等非科学或易误导的名称。

（作者朱大洲系农业农村部食物与营养发展研究所食物资源监测与营养健康评价团队首席科学家、研究员，郑杨婉琪系农业农村部食物与营养发展研究所研究生）

营养课进行时

维C含量超番茄，钾含量超香蕉

“干果之王”板栗不只有高碳水

□ 王 冬

秋风一吹，街边糖炒栗子的香气就漫开了。有着“干果之王”称号的板栗，可不只是秋冬限定的美味，里面还藏着不少营养知识。

板栗和核桃、腰果这类高脂肪坚果不一样，它淀粉含量很高。每100克鲜板栗碳水化合物约40克，干板栗含量更高，完全可以当作主食。每100克板栗含有1.7-4克膳食纤维，有助于促进肠道蠕动、养护肠道。板栗的维生素C含量高于西红柿，是苹果的数倍，钾含量还超过香蕉，搭配B族维生素及镁、锌等矿物质，有助调节血压、维持电解质平衡。板栗中的淀粉糊化后会形成一层保护膜，就算蒸煮、糖炒，维生素C也不会大量流失。

中医认为，板栗属于温性食材，蒸熟煮透吃能健脾养胃，适合脾胃虚寒、胃口差的人群。

板栗好吃，但吃法不对，很容易加重肠胃负担。首先要控制量，6颗中等大小的板栗，热量差不多等于小半碗米饭，当成零食不停吃，很容易热量超标、血糖上升。其次要彻底做熟，生板栗含有大量难消化的抗性淀粉，经过高温糊化才好吸收，生吃容易腹胀不舒服。再者要细嚼慢咽，老人和孩子要格外留意，防止呛咳。最后，发苦、长毛、有霉味的板栗必须丢掉，霉菌毒素耐高温，加热也无法消除，千万别舍不得。

板栗和日常大多数食材搭配食用都很安全。真正需要留意的不是“绝对不能同吃”，而是避免一次性大量混吃，给肠胃带来额外负担。比如柿子、山楂这类富含鞣酸的食物，最好别和板栗大量同食。在胃酸的作用下，鞣酸容易和板栗中的蛋白质、膳食纤维结合，形成难以消化的沉淀物，时间一长就可能引发肠胃不适；板栗本身碳水充足，尽量别和红薯、土豆等高淀粉食物一起吃，容易导致碳水摄入超标；肠胃偏弱的人，吃板栗时不要搭配冷饮，冷热刺激容易引发腹痛腹泻。

板栗本身是温和友好的食材，只要做熟吃、慢慢嚼、把控好分量，就能安心享用这份秋冬独有的香糯美味。

（作者系北京市农林科学院质量标准与检测技术研究所高级实验师）

发菜≠发财，不能随便买卖

□ 科普时报记者 胡利娟

谁能想到，寓意大吉大利的“发财菜”，居然不能随便买、随便吃！近日，江苏一男子网购发（fà）菜，收到的竟是国家一级重点保护野生植物野生发菜。

北京农学院生物与资源环境学院副教授任俊达介绍，发菜已被列入《国家重点保护野生植物名录》，网购、线下购买、私下交易、食用，均属违法，情节严重的，还会被追究刑事责任。

发菜的学名是发状念珠藻，是一种可以进行光合作用的蓝细菌，也就是蓝藻。因细丝形似发丝而得名“发菜”。《国家重点保护野生植物名录》沿用传统分类方式，把发菜等有重要生态价值的藻类纳入保护。

任俊达说，别看发菜细细软软，却是西北荒漠的“生态卫士”，能固土保水、防风固沙，但生长速度极慢、很难自然恢复。大规模采挖发菜，会破坏地表土层，加剧沙化、草场退化，造成不可逆的生态伤害。

看视频，长知识