# 中国好营养科学饮水科普论坛：长期饮用纯净水需补充矿物质

水作为人体日常的必需品，和人们生活日常息息相关。随着人们生活水平的逐渐提高，足量饮水的概念早已深入人心，喝水已经不再满足于“解渴”。如今，如何科学喝水成为越来越被重视的话题。

今年4月，中国营养学会发布了新版《中国居民膳食指南（2022）》，在新指南的平衡膳食准则中，便明确指出了“足量饮水”的重要性，并且对如何科学饮水作出了更多细致和最新的研究指导。

当科学喝水的重要性受到如此重视之际，6月25日，由中国好营养举办的《用水健康 相伴一生》的水科普论坛在北京举办，来自国内多位水健康领域的权威专家对饮水知识以及日常饮水误区等方面内容进行解读。

不建议长期饮用纯净水

我们日常饮水的场景很丰富，因此所涉及的饮用水品类也五花八门，在琳琅满目的饮用水中如何挑选更健康的水，很多人还比较迷茫。

针对此困惑，论坛上，北京大学公共卫生学院副研究员张娜表示，在我国《饮料通则》的分类中，可以再笼统地分为两大类，其中第一大类是包装饮用水，包装饮用水包括饮用天然矿泉水和饮用纯净水，但它们有一定的区别。

“饮用纯净水里面含有的矿物质元素，大部分都被净化去除了，而矿泉水中是含有一定量的矿物质元素的。实际上目前基于循证结果，还是建议不要长期地饮用纯净水。”张娜说，“对于儿童和青少年来说，比如青春期的青少年，处于第二个生长发育高峰期，对于普通儿童来说，整个儿童期都处于不断地生长发育的过程，从这个角度而言，儿童青少年对于营养素的相对需要量甚至是高于成年人的，也是基于这个角度，建议儿童青少年不要长期饮用没有矿物质元素的纯净水。”

饮水补钙有意义

值得注意的是，“水是一种营养素”的理论，在此次论坛上也被重新提及。

北京大学公共卫生学院教授马冠生表示，在以往的教科书当中一直没为水正名，直到第二版的《中国营养科学全书》当中，达成共识，确认水是一种营养素，它是我们需要量最大的一种营养素。

同时，中国营养学会常务副理事长、青岛大学营养与健康研究院马爱国教授认为，水中的几种矿物质还是有益的。“我们也希望通过在喝自来水的过程当中，像锌、铜、锰、铁、钙等元素，这些对身体或多或少会增加一些摄入量，对我们还是有好处的。”

目前科学研究显示，基于其他国家的数据获得的结果是，通过硬水来补充钙的量，大概是每天能达到175—180毫克，可以占人们日常摄入量的20%左右。

另外，在马冠生看来，如果水当中钙的含量是比较高的，在100—200毫克左右，那么这种情况下水当中的钙可以作为非常重要的来源。但是，总体来说，钙的摄入量还是不足的，因此我们主要还是要通过食物来摄取，特别是要保证膳食当中要有一定的奶或者是奶制品。

张娜则认为，膳食是一些元素补充的非常重要的途径，但是在我国居民钙元素摄入已经缺乏的前提下，也可以考虑从饮用水里面适当地去补充一些矿物质元素，也是有益处的。钙镁元素是饮用水中占总的膳食营养素贡献比最高的元素，比如平常喝的硬水，硬水就是钙镁元素非常重要的来源，从硬水里面补充钙镁，是除膳食以外另一个重要的渠道。

补充矿物质是根本

经过权威专家的解读我们了解到，补钙是一个不得不被重视的健康话题。

在《中国居民膳食指南（2022）》的推荐量中，低身体活动水平的成年人每天的饮水量应该达到1500—1700毫升。

“对于一直喝纯净水的人群，要在食物里面注意矿物质的补充。”中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康教授在论坛上说，“补充维生素和矿物质，永远是根本。所以大家不能借助于单靠水或者单靠某种食物，这都是失之偏颇的。”

最后，马爱国表示，科学饮水关乎我们每一个人的身体健康，正确地认识用水健康是我们每一个人需要掌握的营养知识。

中国食品报融媒体 2022-07-01