# 饮用水中硝酸盐超标，多摄入会增加患癌风险？你喝的水安全吗？

家庭饮用水，大多都是自来水，是过滤消毒过的水，是可以安全饮用的。水是人体中不可缺少的一种物质，它参与了人体的各个器官功能运作，因此，就会特别的重要。水与健康之间的关系也是极为的密切，如果缺水较为严重，会给身体带来很多问题。

随着健康知识的普及，多数人在饮用水的安全方面，也是有了更多的关注，也有不少人质疑过自来水的安全性，也不止一次地解释过，自来水烧开后饮用相对还是比较安全的，并不会存在很多人认为的不健康问题。

可是，现在有研究表明，饮用水当中会含有超标的硝酸盐，且已经达到了致癌的程度，这是真的吗？

这项研究来自于新西兰，具体内容如下：

研究数据也是采集于新西兰人，水源自然也是来自于新西兰，根据全国的数据分析，发现新西兰全国内大概有80多万人存在饮用水硝酸盐超标的情况，从而导致这些人群患癌的风险增加。

尤其是患肠癌的风险增加了很多，研究发现饮用硝酸盐超标的水，患上直肠癌的风险可增加16%，患结肠癌风险则是可以增加27%，大肠癌的患病风险是最高的，可达到39%，从这些数据来看，饮用水中硝酸盐含量超标，与肠癌之间关系还真是有点深。

为了保证研究的准确性，研究人员还考虑到了易诱发肠癌的其它因素，比如饮酒、吸烟、运动、肥胖等问题，也是将这些因素与硝酸盐含量超标与肠癌关系做了比对，最终发现此种影响因素，会比加工肉和吸烟的影响因素要高一点，也就是说饮用此种水的隐患，可能要比吸烟和过多食用加工肉还要危险。

从这项研究中，确实能够发现硝酸盐超标的饮用水，在过多摄入之下，患肠癌的风险会比较大，研究数据来源于新西兰，数据并不是针对全球，会存在区域性差别，可能全球内还有国家的饮用水也会存在水环境污染的问题，但是否真的严重还是未知的，对于此项研究，应该理性看之。

我们每天使用的饮用水，是否安全？

中国人日常的饮用水，大多都是喝烧开的自来水，当然，也有一些人是喝纯净水，或者家里安装净水器，还有的人则是喝矿泉水，但大部分家庭都是喝烧开的自来水。关于自来水，也是有很多的说法，比较多的说法，就是自来水中含有较多的氯，人体摄入过多，会有致癌的风险。

还有人说自来水烧开后容易产生水垢，说明自来水并不安全，经常喝会对身体产生不利影响。也有人表示自来水发黄，担心水太脏，也是容易给身体带来危害。对于这一系列的说法，就来一一的解答。

自来水提供给市民使用时，会先进行过滤和消毒，再经过水管将自来水输送给居民，为了避免产生细菌，自来水中就会有余氯的存在，它可以帮助杀灭细菌，有的人就是听说有它的存在，就会觉得会给身体带来较大的伤害。

却不知道余氯，在经过加热、光照后，会转化成其他物质，这些物质的危害性并没有那么的高，毒性很低，根本达不到致癌的风险，再者说了，如果自来水中存在大量的氯，根本就藏不住，因为氯的味道很刺鼻，很容易被察觉。

再来说一下自来水发黄，有可能是输送自来水的管道生锈了，才会导致自来水被污染，让水多流一会，直到清澈再进行使用。还有人说烧开的自来水总有水垢，怕对健康不利，也别过于紧张，水垢并不是什么坏东西，而是自来水中含有较多的钙离子和镁离子，对身体是没有伤害的，反而能帮助补充矿物质。

从以上几点来看，自来水其实还是很安全的，有一些大家存在的疑点，也都是误会。况且，对于自来水，国家也是有很多标准的，是很安全的。

说到饮用水，有种水确实不建议多喝，还真有可能致癌

这种水就是中国的很大一部分人喜欢喝的烫水，烫水指的是什么温度的水，可能会有人提出疑问，其实烫水就是指65℃以上的水，这种水喝起来会明显感觉到烫嘴，甚至可以感觉到嘴巴一阵发麻，但对于爱喝烫水的人来说，并没有此种感觉，只因他们已经习惯了，就没有基本的感知力。

在他们看来烫水更像是平常人喝的温水，自身并不能感觉到烫，但与别人作比较后，就能明显地突出，如果你属于此类人，建议改正这个习惯，多喝烫水对口腔健康，以及食道、肠胃都很不利，很容易损伤这些部位的黏膜，从而增加癌变的可能性，希望你能放在心上，别不以为然。

饮用水，对于民众的健康安全，确实有着重要意义，还真应该多点关注，却也不能过度紧张，了解事实的真相会更重要，当然，平时喝水时，也是应该多考虑自身健康，不要总是按照自己的喜好来，少喝不健康的水。

网易网2022-06-10