

矿泉水

矿泉水简介

矿泉水是从地下深处自然涌出的或经人工揭露的、未受污染的地下矿水；含有一定量的矿物盐、微量元素或二氧化碳气体；在通常情况下，其化学成分、流量、水温等动态在天然波动范围内的相对稳定。矿泉水是在地层深部循环形成的，含有国家标准规定的矿物质及限定指标。

根据身体状况及地区饮用水的差异，选用合适的矿泉水饮用，可以起到补充矿物质，特别是微量元素的作用。盛夏季节饮用矿泉水补充因出汗流失的矿物质，是有效手段。

国家标准中规定的九项界限指标包括锂、锶、锌、硒、溴化物、碘化物、偏硅酸、游离二氧化碳和溶解性总固体，矿泉水中必须有一项或一项以上达到界限指标的要求，其要求含量分别为（单位：mg/L）：锂、锌、碘化物均 ≥ 0.2 ，硒 ≥ 0.01 ，溴化物 ≥ 1.0 ，偏硅酸 ≥ 25 ，游离二氧化碳 ≥ 250 和溶解性总固体 ≥ 1000 。市场上大部分矿泉水属于锶（Sr）型和偏硅酸型。

选购方法

一看标签是否符合食品标签标注要求，看有无产品名称、水源地、溴酸盐的含量、注册商标、日期等内容，如不全，则不宜选购。

二看瓶盖是否完好、平整，瓶子倒过来是否有漏水现象。

三看瓶内的内容物是否有其它颜色或絮状物的沉淀，如果存在这类现象就不宜选购。

合格的矿泉水饮用时应无异味杂味。如含铅钠较高的矿泉水略带咸味；含钙镁较高的带有涩味；含二氧化碳较高的矿泉水有特有的刺激感。除上述应注意的条件外，一般正规的矿泉水生产厂家，都比较重视包装，精细而美观。

外包装鉴别：优质的矿泉水多用无毒塑料瓶包装，造型美观，做工精细；瓶盖用扭断式塑料防伪盖，有的还有防伪内塞；表面采用全贴商标，彩色精印，商品名称、厂址、生产日期齐全，写明矿泉水中各种微量元素及含量，有的还标明检验、认证单位名称。

色泽与水体鉴别：优质矿泉水洁净，无色透明，无悬浮物和沉淀物，水体不黏稠。

气味与滋味鉴别：优质矿泉水纯净、清爽无异味，有的带有本品的特殊滋味，如轻微咸味等。

饮用桶装矿泉水的注意事项

在饮用桶装矿泉水时应注意做到以下几项：

- 1、饮水机一定要放在阴凉避光的地方，千万不能放在阳光直射的地方，以免滋生绿藻。若实在有困难，也应采取措施，为水桶加罩避光桶套。
- 2、打开的水桶秋冬季要在2-4周内喝完，春、夏季最好在7-10天内喝完。
- 3、饮水机不要长时间通电加热、反复烧开。反复烧开的水不宜饮用。
- 4、用过的空桶要放置在干净的地方，不要往里面到脏水、扔污物(如烟头之类)，而造成矿泉水厂清洗、消毒困难。
- 5、饮水机要定期消毒，最好半年一次。避免二次污染，保证饮水安全卫生有益健康。

饮用矿泉水的最佳方法

科学合理饮用矿泉水的最佳方法：

矿泉水一般应以不加热冷饮或稍加温为宜，最好不要煮沸。因为矿泉水一般含钙、镁较多，有一定的硬度，常温下钙、镁呈离子状态，极易被人体所吸收，起到很好的补钙作用。而煮沸时钙、镁易析出，也就是我们常说的水垢，这样既丢失了钙、镁，还造成了感官上的不适，所以矿泉水的最佳饮用方法是常温下直接饮用。

合理地饮用矿泉水大有讲究。孕妇须多饮用矿泉水，其中的微量元素有助于胎儿的发育和母体健康，一天饮量以2升最佳;婴儿奶品用矿泉水冲饮，不但能增强食欲，增加养份，而且是安全清洁;减肥者因要限量进食，饮用矿泉水可以事半功倍，最佳饮用时间是上午10时至下午4时;老年人有时深夜惊醒，往往是脱水的缘故，睡前喝上一小杯矿泉水，并在床头放一小杯以备及时补充;运动者在剧烈运动后，能量消耗多，饮用矿泉水能立即吸收适量电解质，从而保持旺盛的体力;清晨起床，经过一夜代谢，人体特别需要水份，此时空腹饮用矿泉水最佳，最好以一杯为量。

饱餐之后饮用矿泉水，有利于营养成分的吸收，排泄食物中有害物质和多余脂肪;饮酒之后，饮用矿泉水，稀释酒精浓度，减轻肝肾负担;焦虑不安，少饮矿泉水可松弛大脑，有利入眠;中老年人频饮矿泉水，冲淡粘稠的血液，防止脑血栓或心肌梗塞发生;空腹饮用矿泉水能溶石、排石;并促进肠蠕动，软化积存粪便;外洗可防止痤疮、脱发、脚癣...

...

原文地址：<http://www.china-nengyuan.com/baike/1498.html>