

一周辟谣

苏打水，
你喝对了吗？

近年来,大众对养生健康的需求日益迫切,苏打水作为一种健康饮料,越来越受到消费者的追捧。关于苏打水有很多传言,有的说喝苏打水能缓解痛风、控制体重;有的说喝苏打水能养胃、改变酸性体质……苏打水真的有这么多神奇功效吗?到底应该怎么喝?

■ 苏打水是什么？

网络上关于苏打水的介绍五花八门:“苏打水是碳酸氢钠的水溶液,可以天然形成或者用弱碱泡腾片、苏打泡腾片以及机器生成”“苏打水呈弱碱性,医学上外用可消毒杀菌”“天然苏打水除含有碳酸氢钠外,还含有多种微量元素,是上好的饮品”……这些都给苏打水蒙上了一层神秘的面纱。

苏打水,真的是“上好的饮品”吗?“苏打水”一词来源于英文“soda water”。在英文中,它也被称为“碳酸水(carbonated water)”“起泡水(sparkling water 或者 seltzer water)”。除了“都含有二

氧化碳”这个特征外,“苏打水”和“起泡水”还有明显的差别。

“起泡水”可以简单地理解为“倒在杯子中能看到气泡的水”。之所以能够起泡,是因为水中的二氧化碳超过了自然压力下的饱和浓度,所以会聚集成气泡溢出。有一些矿泉水天然满足这样的要求,被称为“含气天然矿泉水”。还有一些是通过人为加压充入二氧化碳而得到,叫作“充气天然矿泉水”。二氧化碳在水中形成碳酸,可以离解出氢离子,所以这样的“起泡水”是弱酸性的。而生活中备受青睐的苏打水,特指“碳酸氢钠的水溶液”,商家通常会强调其具有“弱碱性”。



■ 苏打水应该怎么喝？

如果你喜欢喝苏打水,那适量饮用是没有问题的,只需要注意钠的摄入量。但如果你不喜欢苏打水的味道,则没必要为了所谓的健康,强行饮用。

总的来说,和碳酸饮料相比,苏打水不含糖、酸性也较弱,是一种相

对健康的饮品;和纯净水相比,苏打水多了一些滋味,能让喝水变得更愉悦。可以说,苏打水兼顾了健康与风味。

但需要注意的是,如果苏打水中含有较多的碳酸氢钠,大量饮用则可能导致人体钠摄入过量,这样就得不偿失了。



■ 苏打水对健康有什么影响？

苏打水其实是介于“碳酸饮料”与“纯水”之间的一种饮品。从根本上讲,碳酸饮料也是一种苏打水。不过,碳酸饮料会添加糖(或甜味剂)、磷酸和柠檬酸等成分。所以,日常生活中所说的“苏打水”,不包含碳酸饮料。

网络流传,可乐等碳酸饮料由于酸性较强,长期饮用会降低骨密度,进一步导致骨质疏松。因此,有些消费者推断,长期饮用苏打水,也会导致骨质疏松。这其实有些危言耸听。从科学依据来看,碳酸饮料即使对骨质有影响,也相当微弱。而且,苏打水相较于碳酸饮料,酸性更弱,对骨密度的影响可以忽略不计。

痛风患者在服用尿酸药物时,可能会被建议服用苏打片,以避免尿酸药物形成的尿酸在尿道沉积。很多人却将苏打片的功效误读为,“服用苏打片可以治疗痛风或者排出尿酸”。也正因此,很

多痛风患者会认为,苏打水里面含有苏打,饮用苏打水可以缓解痛风。事实上,这种说法并没有得到科学实验的证实。

还有人说,饭前喝苏打水有利于增加饱腹感,有助于减肥。实际上,饭前喝任何水都能起到增加饱腹感的作用,至于苏打水中的“气泡”是否能产生更强的饱腹感,则需要根据每个人的体质具体判断。

“喝苏打水能养胃、缓解消化不良和便秘”的说法也广为人知,但其实是没有科学依据的。苏打水是碱性的,所以对胃酸过多的患者来说,苏打水能起到缓解作用。而这种缓解作用被演绎成“养胃”,其实是偷换概念。对于胃酸分泌正常的人,苏打水就毫无“养胃”作用可言。同理,“喝苏打水能改变酸性体质”的说法,也只是一种炒作。“酸碱体质”论本来就是一种伪科学,人体酸碱平衡通过喝水是难以改变的。

(来源:中国医药报)

