

## 一周辟谣

## 关于饮用水的那些谣言

你是否遭受过所谓饮用水“科普”文章的轮番“轰炸”?“自来水中含有避孕药”“塑料瓶装水经过暴晒会致癌”“多喝水能治高血压、血糖高等慢性病”……日常生活中的常见事物,加上一些耸人听闻的标题,不免让人陷入恐慌。这期,本报专门整理出一些常见的饮用水谣言,予以澄清。

## 自来水中含有避孕药?

## ▶ 言过其实不可信

实际上,饮用合格达标的自来水不会导致不孕不育,标准规定范围内微量的雌激素不会对身体有其他影响。

在生活中,此类流言并不鲜见,比如“自来水加大氯气注入,需要静置两小时去氯”“用自来水加盖蒸食物会致癌”等,这类信息利用人们对饮水和食品安全问题的高度关注,忽略剂量直接得出结论,生搬硬套,言过其实,夸大了事物原有的影响程度。

## 冷水服药引发癌症?

## ▶ 水温与致癌无关

喝什么温度的水,与致癌无关。冷水在进入人体后,会在消化道,尤其胃内被逐渐加热,最终达到与人体相同的温度,并维持在36°C到37°C之间。这个过程并不会对身体造成影响,也不会影响药力,更不会产生致癌物质。

类似传言还有“饭后喝冷水致癌”“白开水放凉相当于慢性毒药”,此类信息围绕“水温”展开,宣称“凉水有害论”,引发恐慌。事实上,烧开的白开水非常安全,水温与致癌无关。需要提醒的是,不要喝太烫或太凉的水,尽量饮用温度在10°C到40°C之间的水。

## 塑料瓶装水经过暴晒会致癌?

## ▶ 塑料表示“不背锅”

目前,没有任何科学证据证明食品塑料包装会引发癌症。常用的食品塑料包装材料是一种高分子材料,由单体通过化学方法聚合而成,分子量很大,不会向食物轻易迁移。而且,国家规定,包装塑料在和食品接触时,迁移量不得超过0.01mg/kg,这种剂量不会对食品产生污染。

因此,只要购买正规厂商生产的合格饮用水,水源和塑料瓶符合国家标准,就不必担心暴晒后会释放致癌物。

## 多喝水能治高血压、血糖高等慢性病?

## ▶ “喝水治病论”不可信

喝水只能解决因为暂时缺水带来的问题,而对于非缺水造成的血压高、血糖高以及失眠抑郁等疾病,单单靠喝水是无法治愈的。相反,饮水过多会导致水中毒,加重肾脏负担,反而不利于健康。

专家表示,鼓吹“喝水万能论”,将多喝水与保持健康,甚至与治愈疾病“挂钩”,往往夸大喝水的功效,致人陷入喝水误区。同时,喝水太少或者不喝水也是不科学的,每日推荐饮水量为1500ml~1700ml,少量多次饮水最佳。

(来源:《综合科技日报》、科普中国、科学辟谣平台等)

## 新冠疫情常态化防控

讲科学、严防控、勤洗手、常通风

戴口罩、一米线、用公筷、健康码