

现代儿童应该喝什么

人体是水的王国，水在人体组成成分中占首位。成人体重之中 60% 是水，儿童身体中含水更多，犹如嫩黄瓜一样，越嫩含水越多，刚出生的新生儿含水竟达 75% 之多。人的血液、唾液、胃液、肠液、胆汁和尿液中，首要成分是水；人体消化食物、新陈代谢及通过肾脏排泄废物都离不开水。总之一句话，生命离不开水。如果断绝食物，人的生命可以维持两个星期左右，甚至能维持一个月之久，印度民族英雄甘地曾绝食 31 天而幸存。但是，如果断绝饮水，人几天之内便会死亡。

饮品质质量令人担忧

我国对不能生喝的自来水有 35 项质量要求，其中对细菌总数和大肠杆菌数更有严格限制，对直接入口的饮品质量要求就更高了。

然而，我国市场上饮品的质量并不令人满意，甚至让人很失望，请看以下情况。

1999 年中国消费者协会抽查北京、重庆等 6 个城市市场上 72 个品牌桶装纯净水质量，结果有 14 种细菌总数超标，竟比不能生喝的自来水还差。同年第二季度，国家技术监督局抽查了 6 个省的纯净水产品，结果质量合格率只有 59.4%。

据媒体报道，北京市有 240 余家生产纯净水和矿泉水的水厂，其中有证的只有 80 多家，也就是说 2/3 是无证的“地下工作者”。1999 年 6 月，北京市技术监督、卫生、食品部门及工商部门的执法人员目睹了一个水厂“制水车间”的制水过

程：自来水龙头上绑着锈迹斑斑的纱布算是过滤，直接将这种经过“过滤”的自来水灌入桶中，盖上盖就成了“纯净水”成品。前两年，北京市在一次清查活动中，就先后端掉制造假冒伪劣饮料、冷饮窝点 130 个，涉案商品价值 130 余万元。另一次在一个制造饮料窝点中，一次就没收用自来水灌装的假矿泉水 2 卡车。真是耸人听闻！过去曾听说，有些损人利己者用旧矿泉水瓶子灌上自来水，往冰箱里一冻，再拿到市场上当冰冻矿泉水卖。现在居然还有规模制假者。在家中，直接喝自来水管中新鲜的自来水尚且有腹泻之忧，如果在市场上买来未经任何消毒处理的，且在炎热季节中储存十几天，甚至个把月的生水来喝，知道后你能不恶心吗？

1996 年国家技术监督局抽查 15 个省的果汁及果汁饮料质量，合格率仅有 55.7%，即近半数商品不合格。其中有的明明是果汁饮料，竟标明为果汁，欺骗消费者。最严重的是完全用色素、香精加糖精制造，原果汁含量为零。彻头彻尾的假冒商品，但包装却很精美，堂而皇之地摆在大商场货架之上，顾客怎能分辨出真伪呢？

广州市 1998 年底查获一个地下饮料生产线。他们生产饮料的过程触目惊心：用自来水灌入瓶中，配以色素、香精、砂糖和可乐液，封装以后，贴上伪造的健力宝、百事可乐等名牌商标，就成了名牌产品。此次共查获制成的各种名牌“饮料”70 多箱，案值 90 余万元。

目前饮料商品极大丰富，花样品种繁多，仅从包装上就有玻璃瓶的、塑料瓶的和多层复合纸的，最受青睐的恐怕要属易拉罐包装的了。易拉罐以铝合金为材料制作，为防止铝合金与饮料接触，其内层涂以有机涂料，以作隔离。但在生产过程中，保护涂料未完全涂满罐壁，或者在封盖、灌装和运输过程中出现涂层破损，都会导致饮料与铝合金直接接触，而使铝离子溶于饮料中。据一项对市场 52 种饮料的调查报告，易拉罐

装饮料比瓶装饮料铝含量高 3~6 倍，若常饮易拉罐饮料，必然造成铝摄入过多。铝过多可能导致儿童智力低下、老年痴呆、行为异常，甚至不利于儿童骨骼及牙齿发育。所以，世界卫生组织于 1988 年正式把铝确定为食品污染物，并要求加以控制。当前，许多发达国家都在限制易拉罐生产，而我国消费者还没有意识到这一点。

作为医生，在当前饮料质量不能如意的情况下，建议家长们还是尽量让孩子喝白开水或家庭自制饮料为好。

饮品消费不能跟着广告走

打开电视机，拧开收音机，展开报纸，翻开杂志，各种饮品广告映入眼帘，冲击耳膜。刚刚步入商品大潮的中国，饮品突然多了起来。过去人们想买点饮料，不过是汽水、橘汁等区区几种。当今果汁饮料便有柠檬汁、苹果汁、杨梅露、橙汁、粒粒橙、芒果汁、椰子汁、酸枣汁……不下几十种；进口的、合资的、国产的可乐也有十数种。在数不清品牌的矿泉水走红之后，又冒出了蒸馏水、纯净水、纯水、电离子水和太空水。炎热的夏季，中国俨然是一个饮料的王国。

面对铺天盖地的广告、琳琅满目的饮品，你到底如何选择？

一位儿童家长说，买好的。

什么是好的？

有的家长说，价格高的就是好的。

有的说，包装好看、“够档次”的就是好的。

有的说，进口的比国产的好。

我说，未必！价格高的、包装“够档次”的、进口的，未必一定有益于健康。对健康有益的，才是好的。

如何面对广告？首先应当明确角色位置。消费者与厂家、

商家并不在同一位置上。消费者购买饮品要求既要健康有益（起码不能损害健康），同时又要经济实惠；厂家、商家将经济利益摆在首位，赚不到钱，甚至赔钱，厂家和商家便不会去生产、经营。再好的厂家、商家，再具有社会责任感的厂长、经理，也都不会放弃工厂和商场自身的经济利益。“老王卖瓜，自卖自夸”的现象普遍存在于广告之中。虽然我国有广告法制约，但适当夸大仍然不可能被排除于广告之外。更何况，利欲熏心者大有人在，虚假广告屡禁不止。

有的广告发布者利用消费者医学知识的匮乏来促销。如有一则经常发布的广告说：某种水含氧量甚高，可以让人们喝氧。稍有医学常识的人都会知道，氧主要通过肺进入人体，喝了凉风人们还会腹鸣、腹痛呢，怎么能够喝氧！但据说这则广告效果居然很好，这种产品还较畅销。

有的广告本无懈可击，产品质量也很过硬，但是产品对人体的负面影响一般人却不知道，不该饮用的人也去饮用了。例如，有一种水杯，能够产生磁化水，这种水有分离胆囊、肾脏中的草酸盐和碳酸盐结晶的作用，甚至还可能有软化心、脑血管的作用，从而能预防胆、肾结石和心、脑血管病，对中老年人健康有益。许多中老年朋友便常年饮用这种水。但据研究证实：磁化水能够促进钙离子游离，患骨质疏松症和有此倾向的中老年人不宜饮用。此外，磁化水还会抑制肠道中对人体有益细菌的生长，因此，肠道功能紊乱者也不宜饮用。然而，我国有肠道功能紊乱和骨质疏松倾向的老年人又何其多也。不适于人人都能饮用的饮料还有很多，如可乐和高糖果汁等。

看来，选择饮料，也不能跟着广告的感觉走，要以平静心对待饮品广告。学习一些人体医学知识及营养常识是十分必要的，如果有保健医生或营养师指导就更好了。

矿泉水、纯净水不宜作为主要饮水

人饮用水，不但为了解渴，满足身体对水的生理需要，同时也可随水摄入矿物质和微量元素。也就是说，饮用水也同时是人体矿物质和微量元素的重要来源。人体对矿物质和微量元素的生理需要是有一定限度的，只有保持在一定范围才能保证健康。反之，太多或太少都不行，都可能危害人体健康，或者引起疾病。

我国是矿泉水生产大国，产量占世界 1/10 以上，近年许多家庭已将矿泉水作为主导饮水。矿泉水与自来水的主要区别在于其中某种矿物质或微量元素的含量高，对特定人群有保健作用。关于矿泉水的界限指标国际上尚无统一规定，按我国现行制度，只要锶、锂、锌、硒、碘、溴、偏硅酸等一项超过自来水含量，而又在可饮用限度之内，即可被批准开采。因此，矿泉水是有不同类型的，如碳酸、硅酸、锶、锌、硒、碘等矿泉水。

综上所述，饮用矿泉水应有针对性，最好缺什么补什么。例如，有缺锌症的儿童饮用高锌矿泉水就会有益处。反之，如果并不缺锌，饮食中的锌供给又很充足，就没有必要饮用这种矿泉水。矿物质和微量元素长期过多进入人体，可能引发某种疾病，最常见的是肾结石。另外，德国曾报道一个 4 岁儿童，由于硒摄入量过多导致呕吐、腹泻，甚至抽搐。美国也有报告因硒过量而引起脱发和脱指甲的。

当前国内矿泉水消费者普遍具有盲目性，他们不了解各种矿泉水的成分并不相同，保健作用也不相同，并不是每个人都适宜饮用矿泉水。因此，他们只是将矿泉水当成一般解渴饮料去喝。有些人将矿泉水代替自来水饮用，他们盲目地认为矿泉水比自来水“好”。这是一种误解。常年这样使用，将会对健

康造成不良影响。儿童对水的需要量比成人相对为多，但肾脏滤过功能又不及成人，对过多矿物质或微量元素更为敏感。因此，如无必要，儿童不宜将矿泉水作为主导饮品。

来自马克思故乡的德国医生西力格的研究报告，不能不引起人们的警惕。他认为，在各种矿泉水中一般都含有放射性物质氡。矿泉水这种深层地下水，比地表水氡含量多得多。这种物质会对人体造成多种伤害，因此不宜长期饮用矿泉水。儿童肾功能不健全，排泄毒素能力比成人差，更不宜多饮矿泉水。

近几年纯水红火了起来，并且有着多种多样诱人的名称：蒸馏水、净水、纯水、纯净水、超纯水和太空水等。究其走红原因，第一是缺水，据统计，全国有 300 个城市缺水，50 个城市严重缺水。近些年曾出现了蚌埠水贵、无锡“天下第二泉”干枯等现象。第二是工业污染，使个别城市自来水质量下降。第三是不少消费者被广告中“纯”、“超”及“太空”等词汇诱导，同时也被高价位蛊惑，据报道，上海市纯水价格超过牛奶。

这类水制品是通过蒸馏、过滤或电解等方式对饮水进行处理的，原意是去除水中工业污染物，如氯仿、四氯化碳、挥发性酚、余氯等，同时也能去除微生物污染物，如细菌、藻类等。例如，纯水器就是利用电解和反渗透原理进行工作的。但是多数产品不分青红皂白，同时也将饮水中的矿物质和微量元素去除一大部分。我们知道，人体的矿物质和微量元素有相当一部分是从饮水中获得的。长期将纯水当成主要用水，必然使人体某些矿物质或微量元素摄入不足，对身体造成不良影响，对于正处于生长发育期的儿童更是如此。

另外，市场所售纯水产品质量也并不令人满意。据抽查，个别产品细菌总数超标 8 倍多，有的电导率公然超标 30 多倍。即使是合格的桶装产品，一旦启封与空气接触，便可能有空气中的细菌进入，产生二次污染。家用净水器，如不能按规定定

期更换活性碳和超滤薄膜等，同样也会造成二次污染。

综上所述，不应以矿泉水或纯水作为儿童长期主导性饮用水。至于上街或出门旅行等临时饮用，当无不可。

果汁型饮料不宜天天喝

随着生活水平的提高，人们对“天然营养”和“回归自然”的追求也日益强烈，伴随而来的是果汁型饮料进入千家万户，成为许多儿童的伴侣。

然而，果汁型饮料中的人工色素的危害却不容忽视。过量色素进入儿童体内，容易沉着在不成熟的消化道黏膜上，引起食欲下降和消化不良。过量色素在体内蓄积，还会干扰体内多种酶的功能，对儿童新陈代谢和体格发育造成不良影响。

英国南安普敦大学的研究人员对 100 名儿童调查发现，其中 70% 以饮料代替水。这些孩子常常表现为食欲不振，多动，脾气乖张，身高、体重不足。他们将这种情况称为“果汁饮料综合征”。

美国阿尔伯特·爱因斯坦医学中心对 100 多例贫血儿童进行回顾性调查发现，其中 80% 以上有过多饮用果汁的嗜好。他们认为果汁中含有大量果糖，会阻碍人体对铜的吸收。铜是人体必需的一种微量元素，缺乏它将会影响血红蛋白的生成，从而导致贫血。

国内调查资料表明，嗜饮果汁型饮料的儿童体格发育呈现两极分化：要么过瘦，要么过胖。市售果汁型饮料中糖分含量过高，对于食欲本不旺盛的儿童，使他们从饮料中获得不少热能，从而影响正餐进食。长此下去，必然造成蛋白质、某些维生素、矿物质和微量元素的摄入不足，影响体格和智力发育。而对于本来食欲旺盛的儿童，在正餐之外，又从饮料的糖分中获得过多能量，造成能量入超，便会以脂肪形式贮存起来，结

果导致肥胖。

现在城市父母都有了双休日，为了满足儿童对果汁的偏爱，家庭可自制果汁和蔬菜汁，既不加色素、香精，又可少加糖，儿童在饮用中可获得足够的维生素、矿物质和微量元素，同时又能保证清洁、卫生，何乐而不为？

近年国内外对果汁型及碳酸类等饮料中添加的人工合成甜味剂格外关注。1999 年下半年，中国消费者协会从北京市，以及河南省新乡市、开封市和郑州市市场随机抽取 98 种不同品牌的饮料进行检测，结果 61.2% 含有人工合成甜味剂，其中含糖精的占 55.1%，有 27 种使用了人工甜味剂而未在标签中注明。包括健怡可口可乐、隆氏花生露、华邦猕猴桃果肉饮料等著名产品，均由于人工甜味剂超标或使用而未标注等原因，被列入不合格产品。据检测，中小城市和农村市场出售的饮料，90.91% 含有糖精。这里讲的人工合成甜味剂包括糖精、甜蜜素、安赛蜜及甜味素等。这些物质不被人体吸收利用，不是人体的营养素，对人体无益，多用还对健康有害。

以糖精为例。糖精也称糖精钠，是以石油化工产品为原料制成，在规定用量下无害，但多用会损害健康，甚至发生中毒。据研究，糖精摄入过多会影响肠道消化酶的分泌，降低小肠消化能力，并使食欲减退。1997 年加拿大学者通过动物试验观察到，糖精可诱发雄性大鼠产生膀胱癌。据报道，我国有 49 岁的男子，觉得糖精既便宜又好吃，遂用西红柿蘸糖精水吃，每天吃 2~3 次，连续吃了 3 天，共食入糖精 1.5 克。2 周后因为糖精中毒而发生血小板减少性紫癜，出现皮下出血、呕血及便血，血小板只为正常人的 1/7。另外一对 14 岁和 11 岁的兄妹，拿糖精片当糖吃，前后共吃了 80 余片（含纯糖精 2 克），结果因糖精急性中毒而昏迷，并发生心、肾功能衰竭和肺水肿，几乎丧命。

饮料中除人工甜味剂外，还可能含有人造色素和香精，饮

用过多，同样会损害健康。

1999 年 6 月，比利时数百名儿童由于饮用可口可乐而患病住院，其中有的孩子还出现溶血现象。此事件轰动了欧洲和全世界。

看了以上事例，家长们还能放心地让孩子们喝市场上销售的饮料吗？我想起码应当节制儿童喝饮料，不要让他们天天喝。在喝饮料时，要睁大眼睛，选择合格产品。

儿童、母亲远离咖啡、可乐

人们发现并饮用咖啡已有几百年历史了。15 世纪随着咖啡豆烘制和研磨技术的发展，咖啡作为一种饮料在中东普及开来。17 世纪咖啡被带到欧洲，很快风靡欧洲，并逐渐传播于世界各地，成为世界三大著名饮料之一。

咖啡的主要成分为咖啡因。据测定，咖啡液体中含咖啡因 1%~2%；速溶咖啡含量更高，达到 3%~4%；1 杯煮咖啡中约含咖啡因 150 毫克。这种咖啡因与医学上用作兴奋剂的咖啡因是同一种物质。

短时间大量饮用咖啡，可以使人中毒，甚至引起死亡。据研究证实，在一两个小时内连续饮用 3 杯咖啡，就可能出现情绪紧张、忧虑、呼吸短浅等症状；饮用 10 杯以上，就可能引起耳鸣、说胡话、狂躁、视物模糊、心律失常、气急、肌肉紧张和肌肉震颤等中毒症状；连续饮用 100 杯以上，则可导致死亡。据说，法国文豪巴尔扎克就是因为嗜饮咖啡过量，而过早离开人间的。多饮咖啡还能诱发心脏病。美国几位医学家研究均发现，一个人如果每天喝 5 杯以上咖啡，患心脏病的几率比不饮咖啡者高 2 倍。

通过大量研究发现，嗜饮咖啡对儿童和母亲可造成如下危害：

(1) 人们普遍以为，喝咖啡使人兴奋，有助于提高工作效率。其实不然，澳大利亚一位心理学家做过一项调查，结果表明：每日喝咖啡超过 5 杯的人，理解能力有所下降，较难应付复杂的工作；喝咖啡过多，使人情绪急躁、工作效率下降。由此不难知道，儿童和青少年嗜饮咖啡必然会影响学习效率。

(2) 儿童常饮咖啡，可引起烦躁不安、食欲下降、失眠、记忆力降低、不能专心学习。

咖啡因还会破坏儿童体内的维生素 B_1 ，引起维生素 B_1 缺乏症。

(3) 咖啡因还可能引起肠痉挛，常饮咖啡的儿童容易发生不明原因的腹痛，同时影响食量，造成身材矮小。

(4) 美国科学家发现饮咖啡者尿钙增加 1 倍，即钙排泄增加。因此，久饮咖啡可影响儿童骨骼发育，增加中老年人，尤其是绝经后妇女骨质疏松发生的机会。

(5) 美国学者研究发现，育龄妇女每日饮 1 杯咖啡，受孕几率就减少一半，喝得越多，怀孕机会就越少。有专家认为，西方妇女生育率低，可能与大量饮用咖啡有关。孕妇嗜饮咖啡，婴儿出生后可能出现体质衰弱、呼吸和心率加快等症状，甚至会损害胎儿心、脑，致胎儿畸形或先天性心脏病。哺乳母亲嗜饮咖啡，咖啡因可以通过乳汁进入婴儿体内，使婴儿变得胆怯或激动不安。

可口可乐是风行世界的另一种饮料，销往 150 余个国家，每年销量在 2 亿瓶以上。这种饮料除含糖、碳酸水、磷酸和咖啡因外，还有不到 1% 的主要物质，其成分几十年来一直不被世人所知。可口可乐和其他品牌的可乐，均是含咖啡因的饮料，据报道，一大瓶可乐含咖啡因 50~80 毫克。儿童常饮可乐，可能引发与常饮咖啡同样的不良后果。

同时，人们饮咖啡时常常要加糖，可乐也是一种含糖饮

料，儿童经常饮用，还可能引发与“果汁饮料综合征”同样的后果，即体格发育两极分化，要么太瘦，要么太胖。

为了儿童的身体健康，儿童、孕妇和哺乳母亲，应远离咖啡和可乐。

白开水——最好的选择

现在饮料市场空前繁荣，商品琳琅满目，只要进行一定投入，几乎是要买什么就有什么。某些城市居民认为纯净水质量优良，大桶大桶地购买，代替自来水饮用，甚至用以煮饭烧菜。不少中小学校，安装纯净水器，供学生饮纯水之用。但是，1995年福建省教委规定：中小学生上学不准带各种饮料，只准带白开水和茶水。无独有偶，同年台北市各中小学生也发起喝白开水运动，并禁止在校园内贩卖饮料。1997年夏季，上海市教委规定，各中小学校不准安置纯净水机。面对此种十分矛盾的现象，儿童到底喝什么水好呢？

从科学的角度讲，喝白开水最能解渴。所谓解渴就是满足人体对水的生理需要。人体一般从以下5个方面消耗水，即肾脏消耗（通过尿）、呼吸消耗、皮肤蒸发、出汗和肠道消耗（通过粪便），白开水最适于满足这几个方面的生理需要。只有满足这几方面水的消耗，才能使人体水的出入达到平衡，才能满足人体健康需求。

白开水是由自来水煮沸而来。自来水主体成分是水，但其中还包含多种矿物质和一些人体需要量极少的微量元素。按照规定，我国居民饮用的自来水，应当符合35项卫生指标，除感官及细菌含量等项指标外，对矿物质和微量元素，如钠、钾、钙、镁、锌、铁、铜、铅、氟、碘和硒等均有明确规定。矿物质和微量元素是人体必需的营养素，不能缺乏，也不能过多。例如：水中碘过低，会引起地方性碘缺乏病；水中硒过

低，会引起地方性克山病和大骨节病；水中氟过低，会引起人体氟缺乏，而导致龋齿；如果氟过高，会引起人体慢性氟中毒，而出现氟斑牙和氟骨症。

现在我国城市的自来水基本上都能达到国家卫生标准，保证人体健康。水是人体每天都不能离开的一种维持生命的物质，只要其中任何一项指标长期不能达标，都会损害人体健康。20 世纪 60 年代，经研究认为广州市自来水中氟含量不足，从 1966 年开始实行自来水氟化（加氟），但 10 年后调查发现，儿童氟斑牙增加，而且发现龋齿患者同时患氟斑牙，说明出现了人体氟的过量。后经调查证实，广州市居民通过饮食等途径，按照原来自来水中氟含量已能满足生理需要，增加自来水中氟含量，相反使氟供给量过多，故于 1983 年停止了自来水加氟。由此可见，符合卫生标准的自来水，是保证人体健康的最佳饮水。

儿童代谢快，对水的需求量相对比成人多（按公斤体重或单位体表面积讲），同时肾脏功能不健全，因此，对水、矿物质、微量元素缺乏或过多，都不能耐受，都会影响身体健康。

有人认为，发达国家居民必然以纯水等“高档水”为主要饮水。其实不然，有 2 亿多人口的美国，每年不过消耗纯水 4.25 亿加仑，折合每人每年消耗 2 加仑，每天只消耗 $1/3$ 小墨水瓶那么多。自来水仍然是世界各国居民的主要饮水来源。

综上所述，从维护健康的角度出发，过去、现在和将来，白开水都应该是儿童主要的和不可替代的最佳饮水。

明天喝什么

首先，要明确一个概念，那就是饮料与饮水的区别。饮水，即饮用水，系满足人体生理需要水的主要来源；而饮料只能是短时间代替饮水或为满足口味、营养、保健等要求少量饮

用的饮品，它不应该成为主要饮用水。当前人们普遍忽视了这一原则，社会上流行的“一代自来水，二代碳酸饮料，三代矿泉水，四代纯净水，五代离子水”的说法，就是典型代表。这一说法将饮用水与饮料混为一谈，完全等同起来。常年饮用水与一时性饮品的成分与质量要求有极大区别，前者能够代替后者，而后者却不能代替前者。

对于碳酸饮料、营养保健型饮料，谁都不会用它们去代替饮水。但是，当前众多家庭安装了纯水机，不少人大桶大桶地购买矿泉水，显然他们不是为满足外出旅游饮用，也不是只为出门临时喝一喝。不少家庭不但用纯净水或矿泉水代替了饮用水，甚至还用它们烧菜做饭，为婴儿冲奶和饮用。毫无疑问，他们是以纯净水或矿泉水作为了主要饮用水。

通过前面的内容，我们已知饮水不但可满足人体对水的生理需要，而且可作为矿物质和微量元素的一部分来源。为了进一步说明纯净水或矿泉水不宜于代替自来水作为人们的主要饮用水，举出下面数字：自来水所含矿物质为矿泉水的 $1/10$ ，而同时又是纯净水的 10 倍。矿泉水的矿化度一般为 $200 \sim 300$ 毫克/升，自来水为 $20 \sim 30$ 毫克/升，而纯净水只有 $2 \sim 3$ 毫克/升。矿物质和微量元素是人类不可缺少的营养物质，太多或太少都不利于人体健康。

美国科学家为白开水起了一个很美的别名——复活神水。他们说，烧开的自来水冷却到 $25 \sim 35^{\circ}\text{C}$ ，此时氯含量最少，水的表面张力、密度、黏滞度等都会发生变化，增加了水的生物活性，最适合人的生理需要。我国对自来水质量有着严格要求，国家《生活饮用水卫生标准》对饮用水的水质共规定了 4 部分 35 项指标。1999 年 5 月，国家建设部向社会首次公布城市水质情况，规定每季度公布一次 35 项指标及分析结果。首次公布的城市自来水 4 项主要指标结果表明，北京、上海等 17 座大城市 100% 合格，全国重点城市合格率为 98.25%。应

该说，我国重点城市自来水质量是合格和可靠的，可以放心饮用。但是，我国现行的《生活饮用水卫生标准》是 1985 年制定的，这一标准比发达国家要低，例如，美国为 93 项，欧共体为 85 项，日本为 66 项，都比我国现行标准项目多 1 倍多。因此，我国的自来水不能直接生喝。我国目前对自来水消毒采用氯作为消毒剂，而水中残留氯对人体健康有不利影响，如果采用臭氧等消毒可能会更好一些。另外，城市高楼一般采取二次供水办法，即将自来水首先泵入楼顶水房之中，然后再进入用户管道。这种办法，如果管理不善，存在二次污染的可能。

当前国内市场出现“矿物质水”。设计者的思路是，矿泉水矿物质含量过高，纯净水矿物质含量又太低，他们往纯净水中加入适量矿物质，以适合人体生理需要。我们知道，纯净水是用自来水生产出来的，在生产过程中将自来水中绝大多数矿物质“净化”掉。而“矿物质水”又要再把矿物质加回到纯净水之中，显系舍近求远之举。将自来水消毒，岂不更为直接。显然，今后提高我国居民饮用水质量的主要出路，在于提高自来水的质，使之更符合人体对水、矿物质和微量元素的生理需求，同时安全卫生。西方国家一般采取分质供水的办法，他们将饮用水与生活用水分别管网供给，对饮用水进一步实行深加工净化处理。据报道，上海及宁波市，已尝试分质供水。相信，中国人拧开自来水龙头就可以获得直接饮用水的日子不会太遥远。

总之，当前民众的最佳饮水应当是白开水，今后应当是质量提高了的自来水。

过食冷饮有损健康

盛夏烈日炎炎，身热如焚，吃些冷饮可使人暑热顿消，心爽气舒，同时有助于体热的散失，对于防暑降温大有裨益。

然而，却常见这样的家长，为了满足孩子吃冷饮的一再要求，让孩子一次吃四五根冰棍，或喝两三瓶汽水，仍然欲止而不忍。一整日食冰棍数十根乃至数十根的孩子大有人在。夏季以冷饮为主要食物而减少正常饮食的孩子，也屡见不鲜。这样，反倒害了孩子。

过食冷饮，使儿童胃肠道内温度骤然下降，局部血循环减缓，血流减少，影响对食物中营养物质的吸收；同时使胃酸、胃蛋白酶、小肠淀粉酶和脂肪酶等物质分泌减少，从而影响人体对食物的消化。久而久之，可能导致儿童消化功能紊乱和营养缺乏。

过食冷饮，使胃肠道内经常被饮料占满，而妨碍正常食物的消化和吸收。我们知道，饭后食物进入胃，需待全部食物通过胃（胃排空）之后，人们才能有第二次进食的欲望。两餐之间食人大量冷饮，对正常饮食的影响是可想而知的。

也许有人会问，冷饮不是照样可以提供营养吗？诚然，冷饮中确实包含诸如牛奶、奶油和糖等成分，可以提供一些营养物质。但是，冷饮所提供的营养成分与正常饮食相比是少得可怜的。我们知道，儿童正处于生长发育时期，蛋白质的供给是至关重要的，但一根冰棍仅能提供蛋白质 0.8 克，而同样重量的鸡蛋却可提供 12.8 克，100 克大米制成的米饭可提供 7.4 克。至于维生素及各种营养物质的比例，冷饮均无法与正常饮食相比。可见，过食冷饮会影响饮食，妨碍儿童的营养供给，时间一久，势必发生营养缺乏，尤其是蛋白质的缺乏。

过食冷饮，还可能由于胃肠道受到局部冷刺激，而使之蠕动加快，运动功能失调。儿童胃肠道运动功能不如成人，腹内经常受冷饮刺激，因胃肠运动功能紊乱，可导致经常发作的腹痛。

此外，暑天人体胃酸分泌减少，消化系统免疫功能有所下降，而此时的气候条件恰恰适合细菌的生长繁殖，因此，夏季

是消化道疾病的好发季节。当前冷饮市场卫生状况不能令人满意，不少产品不符合卫生标准。因此，过食冷饮，还会增加儿童消化系统疾病发生的机会。

夏季儿童适量食入符合卫生标准的冷饮对身体有益，而过食会妨碍身体健康，恳请家长们切切注意。

补钙应该讲科学

“全民缺钙”的说法，见诸于报端、杂志已有十余载。持这种见解的人说我国人人缺钙，人人都需要补钙，人人都要吃钙保健品。中国是一个泱泱 12 亿人口的大国，不要说人人补钙，就是其中 1% 的人天天补钙，那也需要多少钙制剂呢！在补钙热潮中，补钙药品、保健品便如雨后春笋般地面市。打开电视机，文艺名星和大腕做的最多的广告是钙保健品。这个说她的孙子吃 A 钙；那个说 B 钙是最好的钙；另一个则说 C 钙治好了他的骨质疏松；还有的说 D 钙是多少位博士、多少知名专家，用了若干年研制出来的好钙……明星和大腕帮助商家从百姓兜中掏钱。据报道，1997 年全国钙制品销售额就已达到 100 亿元，但是，我国居民缺钙状况并没有改善，甚至还逐年趋升。

中国人到底缺不缺钙？是否需要人人补钙？到底哪种钙好？看来真得给老百姓一个科学说法了。

钙——生命之本

钙是人体必需的一种营养物质，成人体内共含钙元素约 1.3 公斤。在构成人体的各种矿物质中，钙含量居于首位。从骨骼、肌肉到血液，从器官、组织到细胞，在人体内钙无处不在。钙有效地维持着细胞、组织和器官的正常生理功能，维持着生命活动。钙是生命之本。

人体内钙总量的 99% 集中于骨骼与牙齿之中，可见钙与骨骼健康有着密切关系。骨骼是人体的支架，身材高矮主要由