

饮用水如何选 医生这样建议



烧开的自来水、矿泉水、纯净水，喝哪个更健康？这件再寻常不过的小事，却常常引起大家的争论和纠结。矿泉水更有营养吗？孩子泡奶用什么水？肾不好的人怎么选？

为此，记者采访了云南大学附属医院临床营养科主任牟波。就大众长期关注的矿泉水、纯净水、烧开的自来水选择问题，牟波作出专业解答，明确各类饮用水的特点及适配人群，为不同群体科学饮水提供权威指导。他表示，饮用水的选择不能一概而论，普通人群可灵活选择，婴幼儿、肾功能异常等特殊人群则需结合身体状况精准挑选，才能兼顾饮水安全与健康。

矿泉水·白开水 普通人群选矿泉水

当追求天然与性价比相遇，你会怎么选？煮沸的自来水，成本低廉、获取方便，是中国家庭延续至今的饮水选择。而市场上销售的矿泉水，则主打“天然矿物质”概念，成为不少人眼中的健康之选。

牟波指出，两者在安全性上并无高下，均符合国家标准。矿泉水的优势在于“锦上添花”，在补水的同时，提供钾、钙、镁等天然微量元素。这好比一顿营养均衡的正餐外，再添一份精

致的餐后水果。

至于白开水在煮沸过程中亚硝酸盐含量略有上升的疑问，他表示，其数值仍远低于国家安全限值，公众可完全放心饮用。

综合来看，对健康的普通人群而言，矿泉水兼顾安全性与微量营养补充的属性，是日常饮用的优选；烧开的自来水则是高性价比的安全选择，煮沸后的杀菌效果能充分满足基础饮用需求，可作为日常饮水的有效补充。

矿泉水·纯净水 “矿物质”是唯一变量

在瓶装水市场，矿泉水和纯净水占据主流，不少人在二者之间难以抉择。对此，牟波表示：二者的核心区别仅在于是否含有矿物质，对普通人群而言，饮用二者并无本质差异。

牟波解释，矿泉水中的矿物质含量相对有限，无法替代日常膳食成为人体获取矿物质的主要来源，其营养补充作用仅为辅助性；纯净水经过多重净化处理，不含任何矿物质和杂质，口感纯

净。健康的成年人和青少年无需刻意纠结二者选择，可根据自身口感偏好和饮用场景灵活挑选，比如泡茶选用纯净水更能凸显茶的本味，日常直饮选择矿泉水可兼顾营养与口感。

值得注意的是，纯净水无矿物质的特点，虽对普通人群无特殊影响，却成为部分特殊人群饮水的关键优势，为特殊群体的饮水选择提供了明确方向。

特殊人群饮水 精准适配是关键

饮水选择的核心要义，在于与自身身体状况相适配。牟波特别强调，婴幼儿、肾功能异常两类特殊人群，因身体代谢特点，可优先选择纯净水，烧开的自来水可作为替代选择。

婴幼儿的身体尚未发育成熟，肾脏等代谢器官功能较弱，矿泉水中的矿物质会加重孩子的代谢负担，甚至可能影响肾功能的正常发育。而纯净水无矿物质的特性，能从根本上避免这一问题，成为婴幼儿饮水、冲奶的最

优选择；烧开的自来水矿物质含量温和，经煮沸杀菌后，也远比普通矿泉水更适合婴幼儿饮用。

对于肾功能不全、肾脏代谢存在异常的人群，矿泉水同样属于禁忌品。这类人群的肾脏代谢能力受损，矿泉水中的硅、磷等矿物质无法被正常代谢排出，易在体内蓄积，进而加重肾脏负担，加剧身体不适。饮用纯净水能减少矿物质摄入，降低身体代谢压力，是该类人群饮水的稳妥选择。

良好的饮水习惯 比纠结水源更为重要

牟波提醒，人体所需的矿物质和微量元素，主要依靠谷物、蔬菜、肉类、蛋奶等日常膳食摄入，饮用水的营养补充作用始终是辅助性的，大众无需过度纠结饮用水的选择。

选水的核心原则，是根据自身年龄、身体状况作出针对性选择：普通健康人群可随心选择，交替饮用不同水源更利于健康；婴幼儿饮水、冲奶优先选择纯净水，烧开的自来水

亦可；肾功能异常人群则需全程选用纯净水，规避矿物质带来的代谢负担。

同时，养成良好的饮水习惯远比纠结水源更为重要。无论选择哪种饮用水，都应遵循“少量多次”的原则规律饮水，成年人每日保持1500至1700毫升的饮水量，才能更好地维护身体正常代谢，守护身体健康。

本报记者 赵维

熬夜不仅损伤肝脏 还会消耗甲状腺寿命

追剧、刷手机……很多人晚上玩着玩着就到了半夜。你可能知道，熬夜会扰乱生物钟，使肝脏的自我修复和排毒功能受阻，导致毒素积累，损伤肝细胞。但你可能并不了解，熬夜的危害远不止损伤肝脏，更会消耗甲状腺寿命。

熬夜消耗甲状腺寿命？

熬夜晚睡时，甲状腺在经历什么？专家表示，人体几乎所有器官和细胞都与大脑中枢生物钟相连，在光照调节下按照一定节律运转。

保持良好的睡眠质量，甲状腺激素就会保持在正常水平。经常熬夜或睡眠不足，生物钟就会被打乱，导致甲状腺激素的分泌和代谢失去平衡，甚至影响细胞增殖，促进DNA损伤，从而引起甲状腺功能紊乱和结节形成。

熬夜对甲状腺的危害，主要表现在——

引起甲亢或甲减

熬夜会打乱人体的生物钟，导致内分泌系统紊乱。甲状腺作为内分泌器官之一，其激素的分泌也会受到影响。长期熬夜可能会使甲状腺激素分泌过多或过少，从而引发甲状腺功能亢进或减退。

导致甲状腺炎

睡眠是身体恢复和修复的关键，相反，熬夜会使身体的免疫力下降。而免疫力低下又会增加甲状腺疾病的发病风险，因为免疫系统的异常可能会影响甲状腺，导致甲状腺炎等疾病。

影响内分泌平衡

熬夜往往伴随着工作压力、生活压力等，这些心理压力会进一步影响内分泌系统的平衡。长期处于高压状态下，甲状腺更容易出现问题。

留意甲状腺的“求救信号”

颈部肿块

专家表示，如果在颈部摸到肿块，可能是甲状腺结节。甲状腺结节有良性和恶性之分，虽然大多数结节是良性，但也不能掉以轻心。如果结节较大或生长迅速，应及时就医进行检查。

声音嘶哑

甲状腺疾病可能会压迫喉返神经，导致声音嘶哑。如果声音嘶哑持续时间较长，且没有其他明显的原因，应考虑甲状腺问题。

吞咽困难

当甲状腺肿大或有结节时，可能会

压迫食管，导致吞咽困难。这种情况需要及时就医，做进一步检查和诊断。

体重变化

甲状腺激素对新陈代谢有重要影响。如果甲状腺功能亢进，身体的新陈代谢会加快，导致体重下降；如果甲状腺功能减退，新陈代谢会减慢，体重则会增加。如果体重在短时间内出现明显变化，应考虑甲状腺问题。

情绪变化

甲状腺功能异常也会影响人的情绪。甲亢患者可能会出现焦虑、烦躁、易怒等情绪；甲减患者则可能会出现抑郁、淡漠、记忆力减退等症状。如果情绪出现明显变化，且排除了其他心理因素的影响，应考虑甲状腺问题。

保护甲状腺做好四点

保证睡眠

医生建议，保证每天至少7个小时的睡眠时间，作息规律。手机等电子屏发出的蓝光会影响人体分泌褪黑素，在睡觉前应至少半小时停止使用手机。卧室使用一些柔和、温暖的灯光。用窗帘或眼罩遮挡外界的光线，让自己处于黑暗和安静的睡眠环境。

科学补碘

饮食要均衡，多吃新鲜的蔬菜水果、全谷类食物等，减少加工食品和高热量、高脂肪食物的摄入。同时，要注意控制碘的摄入量，避免过多或过少。医生表示，碘摄入量过高会引起甲亢，碘摄入不足会造成甲减。根据我国目前的人群碘营养状况，绝大多数人均应使用加碘盐。海带、紫菜、海鱼等海产品含有较高的碘，适合碘缺乏者食用；蔬菜和水果含有较低的碘，适合碘过剩者食用。当然，最主要的补碘方法还是食盐加碘。

减轻压力

医生介绍，如果压力过大或者持续时间过长，会导致皮质醇慢性持续性升高，对甲状腺功能产生不利影响，诱发甲状腺疾病。建议通过听轻松的音乐、看有趣的书籍、和朋友聊聊天等放松自己，也可以通过适当运动改善情绪。

定期体检

定期进行甲状腺功能检查和颈部超声检查，尤其是有家族病史、长期熬夜、压力大等高危人群。早期发现甲状腺问题，及时进行治疗，可以避免病情加重。

据央视新闻微信公众号、健康时报

3月20日

渝昆口腔专家联合在昆义诊

3月20日，昆明同仁医院口腔科特邀原重庆医科大学附属口腔医院种植专家团队，开展联合义诊活动。本次义诊聚焦修复中的复杂病例，以舒适化种植技术为核心，为患者提供专业、个性化的诊疗服务。

缺牙易导致牙槽骨萎缩，影响正常咀嚼功能，而复杂的口腔状况更让不少患者对种牙望而却步。本次义诊专家

深耕种植领域多年，擅长处理各类疑难种植病例，能够根据患者具体情况量身定制个性化种植方案，帮助更多缺牙者轻松重获健康咀嚼。

活动现场免收专家咨询费，患者可享受专业缺牙评估与个性化方案设计。同时，现场还设置了春游心愿抽奖环节，患者有机会赢取温泉套票、春游大礼包等春日好礼。 本报记者 赵维