

## 食品安全宣传系列 2019 年之二十一：



### 真相来了!白开水真的不能喝吗?

科普中国-科学原理一点

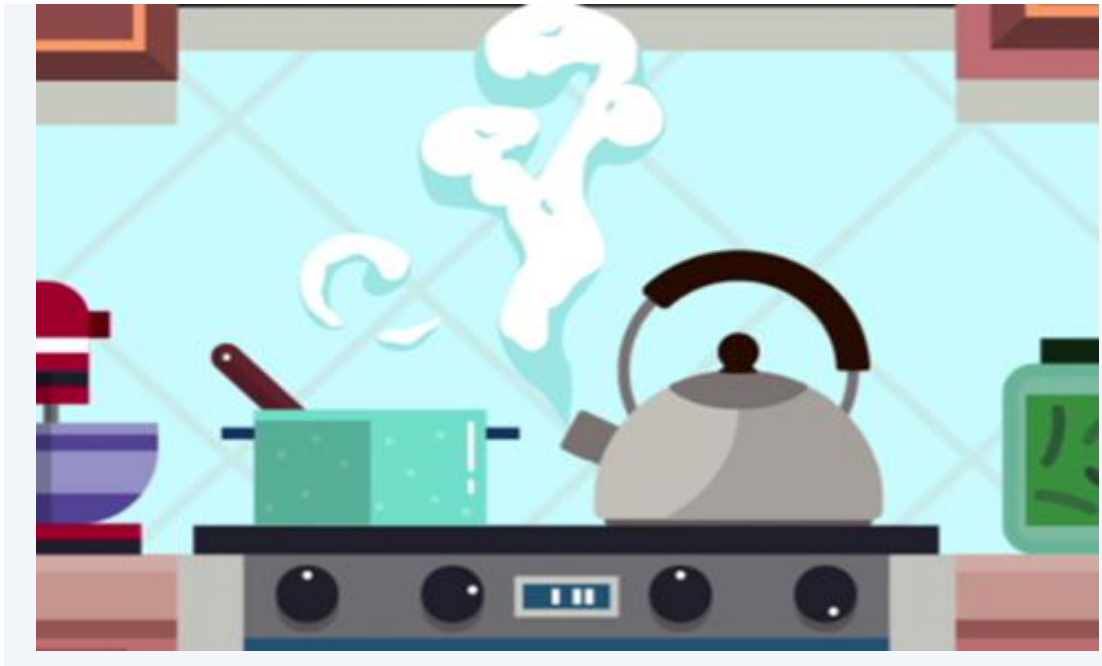
通 2019-06-17 作者：史振勇

日常生活中，很多人都会在家里准备一些凉开水，以备随时喝。然而网上对于白开水能不能喝有很大的争议，并给很多人带来了困扰，那么凉开水到底能不能喝呢？

其实水中亚硝酸盐含量极低，家庭饮用水一般都是市政自来水，需经过沉淀、消毒、过滤等工艺流程，微生物、亚硝酸盐等指标均在检测标准内。如果水质合格，硝酸盐含量很少，它所产生的亚硝酸盐相应也就很少。



硝酸盐比较稳定，而亚硝酸盐是一种不稳定性弱酸。水中的硝酸盐转化为亚硝酸盐，需要经过催化作用或细菌辅助才能完成，且转化几率较低。即便水中真有亚硝酸盐，在水中强氧化剂次氯酸根的作用下，最终仍会转化成硝酸盐。在水质合格的情况下，水中浓度一般不会达到影响人体健康的水平。



开水保质期只有 16 个小时？

水在烧开的过程中的确会杀死很多致命微生物。但是在开水的温度降到室温以后，各种微生物会继续进入白开水中，在水中繁殖。在空气中暴露的时间越长，微生物细菌的数量就会越多，水质就会越差，对身体的危害就会越大。

水的保质期为 16 个小时，其实这也没有那么准确。但对比刚烧开而放凉的白开水、隔夜水或者十几个小时之后的白开水的水质，的确不如从前。尤其是肠胃脆弱的人或者小孩子，最好喝新鲜的白开水。

而家庭用的饮水机，一桶水往往都要放置一个星期左右，按道理说早已超出了水的“保质期”。但正规桶装水采取了相应除菌和封闭措施，只要保证饮水机的清洁，都是可以放心饮用的。

水质专家介绍，长年累月地喝不新鲜的水，就如同常吃含有添加剂的食物。如果日常不注重小小的喝水细节，体内的健康环境不断受到破坏，体质就可能越来越差。

所以，当你出现疲惫、免疫力下降等状况时，注重饮食卫生的同时，也要检查一下自己喝水的方式对不对，不要让自己的健康被每天的一杯水蚕食掉。

遗憾的是，目前还没有相关的实验数据来指导大家白开水在各种环境中会存放多久。跟很多食物一样，水还是喝“新鲜的”（即刚烧开的）最安全。如果要准备凉开水，最好用密封性好的干净容器存放，这样可以避免空气中的杂菌污染，并且一次不要准备太多。

本作品为“科普中国-科学原理一点通”原创，转载时务请注明出处。