

譚敦慈：12 守則安心喝水不喝毒

摘自：早安健康編輯部 2018-06-21

長期研究毒物及推廣防範生活中各種毒害，林口長庚醫院臨床毒物科護理師譚敦慈告訴我們，喝足量的水可以稀釋從食物或生活中接觸到的毒素，加速肝、腎的排毒效率。但是喝水本身也要注意，避免喝下更多毒素。安心喝水有什麼建議？

喝水健康重點 1：注意水源與水質

1.單純的水最好：人體需要的是最單純的「水」。湯、茶與咖啡、各式飲料等有味道或顏色，代表還有其他成分在其中。例如，咖啡與茶含有咖啡因，並不適合骨質疏鬆、腎臟病與孕婦飲用，另外還有會阻礙鈣質、鐵質吸收的單寧酸，因此一天最好不要超過兩杯。而像汽水、可樂等碳酸飲料則不適合結石患者飲用。有些市售水標榜添加某些礦物質，其實食物中多半已經都有了，不需要特意靠喝水補充。

2.山泉水最好別喝：山泉水的源頭是否受到汙染，往往難確定，因此最好別飲用。

3.早晨不要取水喝：人類社會一般夜間活動量少，水管中的水也較少流動，水質會比較差，例如像老舊社區水管可能還是鉛管，經過一夜沉積重金屬含量較高。因此飲用水最好是在經過一整個白天用水量之後，於晚上先取水煮沸較佳。

4.瓶裝水勿日曬：市售瓶裝水不要曝露在陽光下，因為受到高溫曝曬瓶身會溶出塑化劑。放在車子裡的瓶裝水，超過三天就不應再喝，已開封的則最好兩小時內喝完。

喝水健康重點 2：煮出健康水

5.最簡單的淨水法：遇到颱風或一時水質變差時，譚敦慈推薦一招最簡單的淨水法：將水倒入鍋子或水壺等一般容器，靜置兩到三小時。不要攪動水，取上半部的水煮沸飲用。下層高度約三公分水可以拿去打掃使用。

6.用淨水器過濾仍須煮沸：雖然淨水器標榜各種功能，譚敦慈建議過濾完再煮沸。

7.熱水壺不要直接加生水：自來水中有氯會形成三鹵甲烷，先加熱或過濾後再加入熱水瓶，若是直接加生水，則三鹵甲烷會一直累積。

8.水煮沸時開抽油煙機：水煮沸時先打開抽油煙機，再打開水壺的蓋子，轉小火再煮五至十分鐘，可以進一步減少水中的三鹵甲烷。

喝水健康重點 3：餐具盛水

9.少用吸管：吸管可能含有塑化劑，太熱與酸性飲料、尤其是後者容易讓塑化劑溶出。色彩繽紛的吸管，其染料裡可能含有重金屬。因此最好是直接以口就杯較佳。

10.外帶容器：拋棄式餐盒或湯杯等，最好選用白色，以免上頭彩色圖案的印刷原料或工業色素殘留物一起吃下肚。

11.美耐皿餐具：用三聚氰胺及甲醛聚合壓製而成，因此僅用於盛裝溫涼食物，不要盛裝酸性食物，有發現刮痕就要更換。也不可放進烘碗機烘乾。

12.陶瓷容器：純白色容器比起有各種顏色花紋，最不會有重金屬釋出的問題。