

## 一月會訊：認識「機能」飲用水

喝水，除了講求乾淨衛生，現在市面上更有標榜增強免疫力、清除自由基的高氧水、優氧水、電解水、離子水等各種產品。究竟這些所謂的「機能」飲用水，對人體健康能發揮多大的作用？真的可以治病嗎？

所謂含氧水，就是將一般飲用水中所含的氧氣濃度增加，但是實際上，能夠溶在水裡的氧氣還是十分有限。相反地，空氣中就有五分之一是氧，因此，人體攝取氧氣最重要也最有效的方法是呼吸。喝水喝下的氧，不僅遠不如吸入的氧來得多，而且，由肺部吸入的氧可以直接進入微血管，供給細胞利用；但喝入的氧，卻必須先進入消化器官，多了幾道關卡，想要再加以吸收利用更為困難。因此，就人體對氧氣的需求而言，含氧高的水，其實並不能產生太多實質的功效；換言之，從飲水補充氧，還不如靠運動來增加肺活量與攝氧量。

至於什麼是電解水？在正常的情況下，水電解之後，在陰極會產生氫氣，陽極則產生氧氣；在此過程中，水中游離的氫離子與氫氧離子，可以自然交換進行中和作用，水的酸鹼值仍然保持中性。所謂電解水，則是在水電解時，使用隔膜或鹽橋，刻意阻止離子進行交換，使水的酸鹼值改變，同時也造成氧化還原電位變化、解離常數變化，如此便產生了所謂酸性水或鹼性水。

許多人或許就是被這樣一大堆專有名詞嚇到了，而認為電解水就是一種高科技的飲用水，事實上，電解水的製作，在基礎的理化實驗中都可以辦得到。那麼，喝電解水又有什麼好處？有人認為，喝下電解後的酸性水或鹼性水，就可以調節人體的酸鹼值，其實是錯誤的，因為人體會自動維持酸鹼平衡，而食物並不會改變血液中的酸鹼濃度；喝水，當然也是一樣。電解水能不能清除自由基呢？雖然，水在電解過程，其中的自由基可能會被破壞，但是自由基在一般的飲水中，原本就存在不多，並不需如此大費周章來製造沒有自由基的水。此外，若說藉由喝電解水，就足以清除體內新陳代謝過程所產生的一切自由基，更值得商榷。

因為真正要阻止自由基傷害正常細胞，靠的是體內抗氧化酵素，以及維他命在細胞間發揮作用；雖然曾有實驗發現，若將電解水注入試管內的血液裡，自由基確有減少現象，但是，試管實驗的結果，是否能夠同樣發揮到人體內，則目前尚缺乏科學上的證據。

另外還有所謂的離子水，如鈣離子水、電解離子水等，均強調其中含有豐富礦物質；然而，一般的飲用水本身就含有許多礦物質，而且，要攝取礦物質也不需要靠離子水，或礦泉水來補充。此外，這種經過電解、或添加礦物質的水，因為離子增加，相對礦物質濃度也增加，並不適合多喝，也不適合泡茶。

其實，喝水首重清潔衛生，因此使用濾水器，將家中飲用水過濾、淨水、除菌、除雜質，有其必要；至於多加一些

裝備，以增加水中的氧氣或礦物質離子濃度，則大可不必，更不要相信誇大的廣告，以所謂「機能」飲用水來治病。

\* 資料來源：輯自台灣環保署網站:有關認識『機能飲用水』(<http://www.epa.gov.tw>)

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

