

補充礦物質 天然鹼性水點評

(綜合報道)(星島日報報道)港人愈來愈注重健康，除了保健產品推陳出新之外，近日市面有新噱頭的樽裝水，強調其酸鹼值介乎 8 至 8.8，並蘊含多種礦物質和微量元素，有助於平衡身體的酸鹼值，以助青少年及兒童腦部發展。營養師認為，樽裝水的礦物質含量遠不及蔬果，不過喝水總比喝汽水來得健康。

中文大學營養研究中心註冊營養師何澤鏗表示，不論是成年人或小童，人體的正常酸鹼值應維持在 7.35 至 7.45 之間，並依靠一個完善的體內監管機制來控制，故即使進食了偏酸或偏鹼的食物，亦不會令人體酸鹼值出現偏差。惟當身體患病或這個機制出現異常的情況，便有機會導致酸鹼失衡，影響身體的正常運作。如過酸的話，可抑壓神經活動，導致神經錯亂、昏迷，嚴重時可致呼吸停頓。過鹼的話，則可令患者神經過度活躍，或感到麻痺、刺痛、肌肉抽搐等，若嚴重致肌肉持續收縮，亦有可能令呼吸停頓。

均衡飲食更重要

既然如此，喝這款天然鹼性水又是否必要？何澤鏗認為，既然人體主要依賴體內的機制來維持正常酸鹼度，便毋須刻意進食其他食品來控制。雖然這款鹼性水聲稱含有多種礦物質如鉀、鎂、鈣等，惟含量偏低，遠不及蔬果、奶製品和肉類，需要喝大量方可以發揮作用，因此建議以日常飲食來攝取所需營養，例如多吃蔬果補充鉀質、多喝奶製品補充鈣質等。

同一道理，他亦不建議兒童或青少年依賴這款產品來促進腦部發展。兒童及青少年正處於身體快速成長的階段，為了令身體各部位得以全面發展，便須攝取足夠的營養素，當中以鐵質、碘質和蛋白質對認知發展尤其重要，「富含鐵質的肉類、蔬果；富含碘質的海鮮、奶製品以及富含蛋白質的雞蛋、豆製品等，方為兒童攝取營養的主要來源。」何澤鏗說。

不過，足夠的水分可維持體溫、控制血壓和促進血液循環，改善水腫。若水分不足，會令人口乾、食欲不振、頭痛、頭暈等。而自來水、礦泉水或蒸餾水亦可為人體補充水分，他續說：「不少兒童嗜甜，愛喝高糖飲料，如汽水或果汁，相比之下，鹼性水不失為一款較健康的飲料。」

[疾病影響酸鹼值](#)

當一些身體狀況引致體內偏酸或偏鹼時，機制便會啟動，以嘗試抵銷這個情況。例如做運動時會釋放乳酸，令身體出現偏酸的狀況，此時肺部便會增加呼吸，呼出更多二氧化碳，減低酸度，維持體內正常酸鹼值。可是，若因患病而致酸鹼失衡，便須靠治療疾病來改善情況。

導致血液偏酸的常見情況：－

- ✓行為：運動、喝酒。
- ✓中毒：糖尿病酮症酸中毒、乳酸性酸中毒。
- ✓疾病：腹瀉、睡眠窒息症、肺氣腫、慢性阻塞性肺病。

導致血液偏鹼的常見情況：－

- ✓血管疾病：血容量不足、低氧血症。
- ✓肺部疾病：肺炎、肺栓塞。
- ✓其他誘因：嘔吐、焦慮症、服食利尿藥。

[體內平衡機制](#)

在進食或體內進行新陳代謝時，會增加身體內的酸性物質，體內的平衡監管機制便會自行發揮作用，來維持正常酸鹼值，當中包括：

．血液中的碳酸及碳酸氫鹽：這是一個緩衝系統，能有效對抗過酸或過鹼的物質，平衡和維持人體的酸鹼值。

．肺部：可透過改變呼吸速度來控制體內的二氧化碳含量，從而控制酸鹼值。

．腎臟：可透過改變尿液的酸和碳酸氫鹽含量來控制酸鹼值。

肉類、海鮮、雞蛋、豆製品等富含蛋白質，對發育中的兒童有莫大幫助。

➤慢性阻塞性肺病可令身體偏酸。

➤有研究指多肉少蔬果的飲食習慣，或會提升慢性酸中毒的風險。

註：以上純屬受訪者及作者個人意見，不代表本報立場。

* 資料來源：輯自《星島日報》

* 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。

