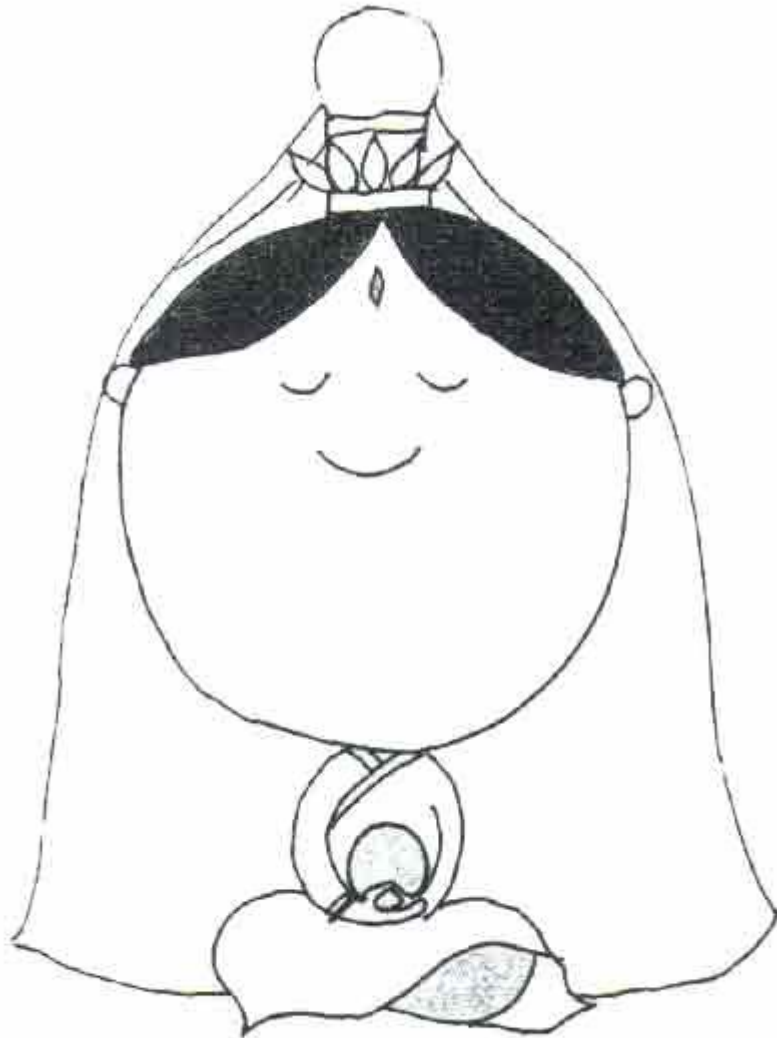


## 健康小提示：神仙水？



插圖：手畫

本來嘛，水就是水。不過呢，原來只要添點新意思，就可以將水變成更能賺錢的「機能水」，所以水的花款愈變愈多，近年還添了「能貴水」、「納米水」、「含氣水」、「電解水」和「離子水」等等一大串，單看名字也能唬人。究竟這些「水」可以有多大能耐，實在很難說得準。去年廣管局公布的投訴中，就包括一個「能量水」的廣告——它聲稱能把水分子分解為較小的原子團，更容易為人體和花朵吸收，最後被指理據不足，牽連播出廣告的媒體被「強烈勸喻」。台灣環境保護署的網站有一篇「認識機能水」的文章，就當中幾種作出科學剖析——

所謂「含氧水」，就是增加飲用水中的氧氣濃度，但是能夠溶在水裏的氧氣其實相當有

限。相反，空氣中五分之一是氧，所以喝下的氧，遠不及吸入的氧來得實際。「電解水」其實不能調節人體的酸鹼值，因為人體會自動維持血液裏的酸鹼平衡，跟吃入口裏的水和食物無關。也就是說：關卿底事。至於「離子水」強調含豐富礦物質，但其實，飲用水本身就有礦物質。況且，太濃的礦物質並不宜多喝，也不宜泡茶。

其實，要飲健康的水，正是踏破鐵鞋無覓處一扭開水龍頭就垂手可得的自來水，本來已經含有碎、鐵、鈣、鎂等微量元素，對人體有一定好處。香港水務署還表示，本地食水品質優良，大可以不必煮沸，直接就飲，不過就留了一條小尾巴——得看你是否信得過自家大廈喉管的品質了。

\* 資料來源：輯自〈明報週刊 1934 期〉

\* 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。

