

碱性水神话： 企业暗示能治病 专家称还不如白开水

碱性水能“治病”和“酸碱体质论”的养生大骗局早被揭穿，但不少中老年朋友依然相信长期喝碱性水有利于健康。基于此，市场上不少水企打出碱性水的概念推销产品。

以在云南家喻户晓的云南天外天天然饮料有限责任公司生产的矿泉水和桶装水为例，该企业的官方网站、公众号、小程序、对外营销的广告语、水瓶包装、瓶身和热线客服，都有意无意地打着擦边球，引导暗示消费者认知碱性水对肿瘤、痛风、骨质疏松、血糖、脂肪肝、高尿酸血症有“治疗”的作用。碱性水真有利于健康吗？国家高级食品检验师、食品安全科普专家王思露表示，“碱性水”的概念不过是商家营造宣传的噱头，市面上有多种多样不同概念的碱性水，食用之后对于身体并无好处，而且这个概念本身就是一个营造出来的概念，从营养及现代医学角度，不推荐大家过分迷恋和推崇。

黑龙江省药品检验研究院检验员王子谛曾做过国内市场大部分矿泉水的检验测评，他承认天外天矿泉水确实是少见的高碱水，但他表示不一定碱性度越高水就越好。

在昆明医科大学第一附属医院风湿免疫科科主任徐健看来，水企大肆宣传饮用碱性水对痛风等人群有好处完全是炒作，对人体的帮助还不如家常白开水。



水企宣传 暗示碱性水“治病”

“为健康，喝碱性水。”这是昆明知名水企云南天外天天然饮料有限责任公司的营销广告语，在昆明街头随处可见。

打开该企业的官方网站，石林天外天天然矿泉水碱性9.3、碱性水与健康、碱性水研究、碱治疗合集等子栏目无一不宣称碱性水有利于健康。

天外天桶装水的瓶身特意强调高碱性水。

其中，在该公司官方网站的碱性水与健康子栏目中，发布有昆明医科大学关于碱性水对肿瘤等疾病的干预研究、碱性水对低密度脂蛋白/血糖的干预研究、碱性水对谷丙转氨酶/脂肪肝的干预研究，及碱性水对骨质疏松、高尿酸血症、脂肪肝、抗衰老、痛风等疾病的作用，每一个研究都以小视频的形式宣称碱性水对疾病的积极作用，尽管内容中没有直言“治病”，但毫不吝啬“有助于”、“缓解”等对产品有功效的字眼，有意无意地引导着消费者。

该水企产品宣传单上称，2020年云南中医药大学杨龄教授用pH9.3碱性矿泉水对代谢综合症的动物干预研究实验结果显示，喝pH9.3碱性矿泉水能显著降低血糖($P<0.001$)；能显著降低低密度脂蛋白胆固醇LDL($P<0.05$)；能显著降低丙氨酸氨基转移酶ALT($P<0.005$)；能显著降低脂肪肝风险。

同时，名为“石林天外天碱性矿泉水”的公众号上发布有一些视频，由患者现身讲述喝了该公司的碱性矿泉水后痛风发作明显减少，尿酸值大幅下降，胃酸反流症状也得到缓解等功效。此外，无论是该企业产品的包装、瓶身还是小程序等载体，都有碱性水与健康的相关内容，反正是“碱性水有百利而无一害”。

该公司客服更是直言，人体体质酸性较多，他们的石林天外天矿泉水碱性度高，能代谢人体酸性体质，特别是对痛风、尿酸偏高的患者和反酸性胃炎的人群，长期喝有助于身体健康，“不会有副作用，能达到调节分解平衡的效果，但是要坚持喝。”



测评员：并不是碱性越高水就越好

“无论什么水，只要不是药，对痛风都是没有治疗作用的。”黑龙江省药品检验研究院检验员王子谛直言不讳，他曾作过国内55款矿泉水的检验测评。

王子谛进一步解释，痛风患者需要多喝水，有时候医生会建议患者喝一些苏打水，这是因为碱性水和苏打水含有碳酸氢根，碳酸氢根是一个缓冲性离子，可以一定程度上中和强酸，但是普通的矿泉水和苏打水不一定碳酸氢根含量和碱性盐较高，这些矿泉水跟普通自来水没啥区别。

至于缓解骨质疏松，王子谛解释，很多消费者认为矿泉水就是矿物质含量高，其实国内很多矿泉水的总矿物质含量还不及家常自来水，且里面钙含量也不高，尽管是离子型的，在理论上有利于人体吸收，不过相比牛奶等高钙食品，其

含量差距明显，就以石林天外天矿泉水来说，它的钠含量也低，“一般所谓的天然矿泉水，其实它的指标有起伏，跟季节、降水都有关系。”

王子谛承认，在他检测过的矿泉水中，石林天外天矿泉水确实是碱性度最高的水。但他提醒，并不是碱性度越高的水，中和胃酸等的效果就越好，实则要看水里面具体的离子组成，“本身作为食品，或是保健食品的，都不能宣称疗效，天外天矿泉水的宣传有擦边球嫌疑，对于健康的人来说，并不需要特意强调要喝碱性水、苏打水。”

跟王子谛的观点一样，昆明医科大学第一附属医院风湿免疫科科主任徐健看来，水企大肆宣传饮用碱性水对痛风等人群有好处完全是炒作，对人体的帮助还不如家常白开水。

专家：碱性水是企业营造的噱头

国家高级食品检验师、食品安全科普专家王思露专访时表示，“碱性水”不过是商家特意营造的一个宣传噱头。

王思露说，首先“酸碱体质论”从科学角度讲，并不成立，在真正医学的专有名词术语当中根本没有这个概念，人的身体由各个部位来构成，各个部位的酸碱程度也不一样，没有任何科学依据支持饮用碱性水就能够改变人体的PH值。

王思露表示，的确在某些特殊情况下，人体的酸碱性质，或是偏向会出现一些改变，比如在一些疾病的困扰下，可能会产生更多的酸或者碱，但是在这些疾病状态下，单纯的凭借食用碱性食物是不可能控制酸中毒的，恰恰相反，人体本身就有一个自我酸碱调节的体

系，有能力将食物代谢后的酸碱物质和自身生理活动产生的酸碱物质进行自由调节，让身体的体液维持在7.35--7.45的PH值，这是稳定的弱碱性内环境，因疾病而导致酸碱失衡，寄希望于食物饮品来改变病症的做法不可取，“食品就是食品，它跟药品不一样，它不存在任何的疗效。”

由此，王思露认为，市面上各种各样不同概念的碱性水，检测时确实是碱性，但其实是水企特意营造的概念，食用后对身体也并无好处，从营养及现代医学角度而言，不推荐消费者过分迷恋和推崇。相比之下，对于普通老百姓而言，经消毒杀菌的自来水在煮沸晾凉后，其安全性和合理性更高。

记者还以“碱性水、健康”

等关键词在网上搜索后发现，首都医科大学附属北京安贞医院体检科副主任医师于汶在答复患者询问“长期喝碱性水的危害”时答复称，碱性水其实是一种理化表征和水的种类，水本身是否经过电解处理，或是水中的物质是天然的还是添加都没有直接关系，所以饮用水还是要饮用符合卫生标准的水。人体体质的酸碱性和饮用水的酸碱性是没有关系的，人体对酸碱度有很大的自我调节作用，通常不会因为饮食中的酸碱度而发生变化。相反，长期饮用碱性水，会加重胃肠道负担，导致肠胃功能紊乱，甚至消化不良，长期喝碱性水也会增加肾脏排碱的负担。

(澎湃新闻)