

香港消委会日前发布对30款瓶装水的测评文章，其中提到“某某山泉”瓶装水样本检出每升3微克的溴酸盐，称检出量“达到欧盟上限”。后发布澄清说明，称测试因样本归类出现落差而引起误会，原因是“某某山泉饮用天然水”并非“天然矿泉水”。此事也让很多消费者关注到市面上包装饮用水的名称及其含义的差异。

在日益丰富的包装饮用水市场上，大家已经习惯了被矿泉水、纯净水、天然水、婴儿水、富氧水、碱性水等名称五花八门的产品包围，它们的价格也是高低不齐。那么，这些包装饮用水的营养价值究竟有何区别？有着各种“花名”的高价水究竟是物有所值还是纯属智商税？

瓶装水“花名”多 挑选时看什么

包装饮用水主要分5类

综合现有的国家标准、行业标准、企业标准，我国包装饮用水可分为以下5种类型。

1. 饮用天然矿泉水

简单来讲，饮用天然矿泉水须满足以下3个必备条件。“天然”：地下深处自然涌出或经钻井采集，没有其他不必要的人工处理尤其是添加物质；“矿”：含有一定量的矿物质、微量元素或其他成分；“泉”：水源必须是从地下出来的，不能在地表流淌或集聚。在通常情况下，其化学成分、流量、水温等动态指标在天然周期波动范围内相对稳定。

天然矿泉水的水源需要当地主管部门认可并审批，审批资料中还包括水文地质研究，足见其稀缺性和开发成本。而在生产卫生规范方面，产品必须在水源点附近进行包装，不能用容器将水源水运至异地灌装。

2. 饮用纯净水

这是一种采取来自公共供水系统的水，或符合生活饮用水水质卫生要求的非公共供水系统的地表水、地下水，以蒸馏法、电渗析法、离子交换法、反渗透法或其他适当的水净化工艺，加工制成的包装饮用水。

也就是说，纯净水主要是把生活饮用水（俗称“自来水”）通过某种水净化工艺，加工后只留下单一成分的“水”，不添加任何物质。从成分上看，纯净水几乎就是地表水，获

取难度远低于矿泉水，其特点一是纯：没有矿物质、微量元素等；二是净：没有污染物、微生物等。

3. 饮用天然泉水

这种水虽然也是从地下来的，但是没有在地下或泉眼直接被收集，而是与地表轻度接触后才被收集。其中的矿物质、微量元素由



于压力降低或与地面接触而有所流失，同时水质也会受到轻微程度的微生物污染，因此需要消毒杀菌。

此标准是河北省食品工业协会发布的团体标准。从原料要求来看，饮用天然泉水很像矿泉水，但它不仅在界限指标的数值标准上比天然矿泉水低了50%，而且需要一定的消毒杀菌处理（如曝气、过滤、臭氧化作用或紫外线消毒杀菌等）。处理过程中不会添加其他物质，因此仍可称作“天然”，不过由于“矿化”程度低了一半，可以理解成“减配”

版的矿泉水，其名称也失去了“矿”字。

4. 饮用天然水

以地表水或地下水（主要包括井水、泉水、山涧水、山泉水、深层水库水）为原水，仅经必要的过滤、臭氧处理或紫外线消毒杀菌过程等有限的处理方法，不含任何化学添加剂、密封于容器中可直接饮用的水。此标准为某包装饮用水公司的企业标准。

通常原料水源越靠近地下水，锂、锶、锌等微量元素的含量往往越高，越靠近地表则微生物污染往往越严重。该企业标准设定了界限指标，但项目不是锂、锶、锌等微量元素，而是钾、钙、钠、镁等矿物质，单看成分很像人们印象中的“硬水”，只不过矿物质没有明显过量到影响感官的程度，因此名称上也不适合有“泉”字。由于其水源比生活饮用水的水源更洁净，也没有添加消毒剂等物质，倒也可以称作“天然”。与纯净水相比，多保留了些矿物质。

5. 饮用矿物质水

这种水很好理解，就是以生活饮用水为水源，先经过净水处理为纯净水，再加入一定量的钾、镁等矿物质成分。目前，我国还没有标准正式定义“矿物质水”，这类产品的执行标准为国标《包装饮用水》（GB 19298-2014），归类为“其他饮用水”中的“添加食品添加剂的包装饮用水”。由于这类产品名称中带有“矿”字，因此容易导致消费者将其与矿泉水混淆。

这种水很好理解，就是以生活饮用水为水源，先经过净水处理为纯净水，再加入一定量的钾、镁等矿物质成分。目前，我国还没有标准正式定义“矿物质水”，这类产品的执行标准为国标《包装饮用水》（GB 19298-2014），归类为“其他饮用水”中的“添加食品添加剂的包装饮用水”。由于这类产品名称中带有“矿”字，因此容易导致消费者将其与矿泉水混淆。

这种水很好理解，就是以生活饮用水为水源，先经过净水处理为纯净水，再加入一定量的钾、镁等矿物质成分。目前，我国还没有标准正式定义“矿物质水”，这类产品的执行标准为国标《包装饮用水》（GB 19298-2014），归类为“其他饮用水”中的“添加食品添加剂的包装饮用水”。由于这类产品名称中带有“矿”字，因此容易导致消费者将其与矿泉水混淆。

这种水很好理解，就是以生活饮用水为水源，先经过净水处理为纯净水，再加入一定量的钾、镁等矿物质成分。目前，我国还没有标准正式定义“矿物质水”，这类产品的执行标准为国标《包装饮用水》（GB 19298-2014），归类为“其他饮用水”中的“添加食品添加剂的包装饮用水”。由于这类产品名称中带有“矿”字，因此容易导致消费者将其与矿泉水混淆。

合理选择 主要考虑两个因素

一是产品成分与营养需求相匹配

水是人体必需的营养素之一，单纯考虑水这种物质的营养作用，纯净水的性价比最高，与居家烧开的自来水相比，不必担心污染物去除得不够彻底，或者某些矿物质摄入过量。

但如果由于地区的地质特点，环境土壤中缺乏某些微量元素导致当地食物中该元素可能不足，那么选择饮用含有这些元素的矿泉水更为合适。反之，喝天然矿泉水或天然泉水的必要性不大，纯属喜好而已。

至于钾、钙、钠、镁等矿物质，它们主要存在于新鲜蔬菜水果、奶制品等食物中，如果日常饮食不偏食挑食的话，也不必依赖饮用水来获取。

二是学会看真实属性的专用名称

商家为了刺激消费者的购买欲，通常会以传统养生文化、科技热点或瞄准特定人群健康需求为营销发力点，使得饮用水的包装信息有一定的迷惑性。

包装饮用水的标签正面通常会醒目地展现产品名。虽然按照《食品安全国家标准预包装食品包装通则》（GB 7718）的规定，产品名应清晰、醒目、持久，使消费者购买时易于辨认和识读，且不得标注“活化水”“小分子团水”“功能水”“能量水”以及其他不科学的内容，但是有些消费者还是可能被误导，要么花高价买到了成本不高的产品，要么买的产品成分特点跟自身需求相悖。因此，建议大家购买包装饮用水时查看包装正面或背面的真实属性专用名称（通常名称的字号比较小），可参考前文列举的6大类饮用水名称，并根据与之关联的价格排序来做价格判断。

抛开“花名”，回到包装饮用水本身，价格是与成分、原料、消毒处理、属性名称有关的。以价格从高到低排序：从成分上，微量元素>矿物质>纯净水≈纯净水+矿物质添加剂；从原料上，地下>地下流出>地表水深层>公共供水系统的水（自来水）；从消毒上，无需消毒>臭氧或紫外线消毒>各种净水工艺≈高温消毒；从属性名称上，饮用天然矿泉水>饮用天然泉水>饮用天然水>纯净水≈熟水饮用水≈饮用矿物质水（其他饮用水）。

总之，合理选择包装饮用水产品，主要考虑的是营养需求和价格因素。如果经济条件较好，可以根据自己的喜好选择；如果追求卫生安全或省事，那么纯净水及价格相当的“其他饮用水”差别都不大。除了上述情形之外，盲目买高价水，可能就是为商家的营销策略买单了。

据《北京晚报》

“花样水”是不是智商税

曾几何时，人们对喝水的要求并不高，无非是井水、河水或自来水，烧开喝保证卫生就行，那时如果说喝瓶水还要花钱买，肯定很多人认为不值得。如今，随着生活水平的提高，越来越多的人已经接受了饮用水消费，于是在上面6大类水产品的基础上，市场上还出现了有“神奇”功效且价格较高的产品，如婴儿水、富氧水、碱性水等。

据商家宣传，婴儿水主打“无菌、低钠、淡矿化度”，具体适应婴幼儿免疫系统和代谢系统不成熟等特点；富氧水能增加人体内的氧含量，有抗疲劳、抗衰老等保健作用；碱

性水一度被宣称有预防和辅助治疗疾病的作用，称“常喝弱碱性水可以调节人体内的酸碱平衡度，达到最均衡的生理指标”。

实际上，“婴儿水”强调的无菌，是所有包装饮用水都需达到的基本要求，至于低钠和淡矿化度，无论如何也不会比纯净水更低。有些“婴儿水”宣称比纯净水含有更多微量元素，但对于婴儿来说，微量元素主要是通过母乳、配方奶和辅食获取的。两年前上海市消保委曾发布测评报告：相同品牌标注婴幼儿适用与未标注婴幼儿适用水的成分含量，并没有显著的区别。

富氧水则是有些故弄玄虚，先不说包装水瓶打开后，氧气会在压力作用下迅速跑掉，就算被喝到肚子里，氧气也很难通过消化道

黏膜被人体吸收，“喝”氧补氧不靠谱。其实，人处在含氧环境中就会产生自由基，这是造成人体衰老的主要原因之一。同理，人摄入的氧气多了，产生的自由基也就多了，难道不会加速衰老吗？从这个角度来看，富氧水实属“智商税”。

碱性水的pH值一般大于7，通常介于7.5-8.5之间。虽然人的体液pH值在7.4左右呈弱碱性，但这是依靠复杂的生理调节机制所维持的pH缓冲体系，仅凭喝碱性水，还不足以产生明显效果，倒不如多吃些新鲜蔬果。

近年来，各种“花样水”你方唱罢我登场，很多看似“高大上”，实则不过是炒作概念，收割“智商税”。