

弱碱性ph值是多少范围（喝弱碱性水可以治病是真的吗）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/7ebf6677554b5ba01a2b8124ec0fe2b4.html>

范文网，为你加油喝彩！

“人的体质可以分成酸性和碱性两种，平衡酸碱度，对养生更有帮助。”这样的话，你是否听过？不少消费者因为这样的言论，而去购买碱性水来中和自己的体质，希望能起到养生的效果。

喝碱性水能抗衰老、治病，是科学新发现吗？

根据我国对生活饮用水的规定来看，日常饮用的水pH值应该不低于6.5，不超过8.5。而大约4成的矿泉水都属于酸性的水，pH值在7以下。还有大约30%的矿泉水pH值为中性或碱性。其中pH值在7到8之间的被称为弱碱性水。

这种水也就是商家口中的能够养生的碱性水。但这是真的吗？

云南有一家企业宣传，喝了自家的碱性水，能够稳定尿酸、降血压，起到治疗疾病的作用。而且还结合酸碱体质的说法，大肆宣传能够养生，预防疾病。

但这已经被央视辟谣。不管是酸碱体质，还是喝碱性水能治病、抗衰老的说法，都是伪科学。

对高尿酸、存在痛风问题的患者来说，碱性水中可能含有一定的碳酸氢钠，能够起到一定的缓解作用。但是碱性水并不能够代替药物，其中的碳酸氢钠含量也是比较有限的。

如果你光靠喝碱性水来改善痛风，只能是收效甚微，喝普通的白开水或者矿泉水效果也差不了多少。

如果你存在胃酸比较多的问题，也可以适当地饮用一些碱性水，或许能起到缓解的作用。

但与前面提到的是同样的道理，碱性水和普通的矿泉水之间差距并不大，其中少量的碳酸氢钠并不能起到治疗、改善疾病的作用。

对人体来说，最佳的饮用水还是它

——白开水

对人体来说，白开水是经济实惠、安全又卫生的饮用水。要知道自来水的出禁毒内容资料厂需要经过严格的检测，对水质有很严格的要求，安全性是可以保障的。在烧开后是适合长期饮用的。

相比于纯净水，白开水中含有较多的钙、镁元素，也能补充较为丰富的营养素。长期饮用纯净水，也对人体没什么帮助。

和矿泉水相比，纯天然的矿泉水优势会更加明显一点，其中的矿物质比例会更容易被吸收，而额外添加营养素的矿物质水、富氧水，如果你长期饮用，也应该多留心。毕竟是后来添加的营养苏轼的词物质，难保不会出现不稳定的矿物质。

总的来看，性价比最高，对健康影响比较积极的还是物美价廉的“白开水”。

如果你平时不喜欢喝白开水，或者经常买其他的矿物质水、碱性水，或许就要多注意，虽然不见得会因此伤身，但也不会给身体带来治疗疾病、预防疾病之类的好处。

喝水的那些事儿，你知道几个？

一天8杯水，有助于健康长寿

事实上，根据人们的身体情况不同，每天需要的饮水量也是不一样的。比如对儿童和老年人来说，过多的水分摄入很可能给肾脏、心脏增加负担。存在肾脏疾病、尿毒症疾病的患者，不适合过多的补充水分，可能会加重患者出现水肿的风险。

每天都给自己制定喝水的计划，适当地补充心理论文1500毫升左右的水分，就能满足身体的需要了。如果存在重体力劳动、出汗量比较多，也可以根据自己的情况及时补水。

不爱喝白开水，可以用喝茶代替？

有人觉得喝水没有味道，非常寡淡。为了督促自己多喝水，会购买茶包、果茶回来泡。喝这样的茶水，也是一种不错的方法。菊花、茉莉花、玫瑰等都可以拿来泡茶，里面不含茶多酚，越能起到补水养生的作用。

但是要提醒的是，白茶、绿茶、红茶、普洱等茶叶泡茶后，并不适合经常喝。其中大多含有茶写字楼文案多酚，可能导致人体内的代谢受到影响，下午喝茶也可能影响人们的睡眠质量，对健康不利。

牛奶、果汁也能代替白开水？

和前面提到的花茶不同，牛奶、果汁中的水分想要被人体吸收，需要经过肠胃消化，补水的效果比较慢。而且一些果汁饮料、乳饮品喝完后，不仅不能缓解口渴，还可能因为较多的糖分摄入而加重口渴。

不管是从什么方面来看，大家都能发现，白开水是补水的最佳选择。

但如果你平时不喜欢喝白开水，也可以选择花茶等代替。对特殊的人群，也可以选择适合的饮用水。但所谓的喝碱性水能够预防疾病、抗衰老的说法，纯属是商家宣传的噱头，别再被骗了。

关于喝碱性水能养生的说法，实属是商家营造出的一场骗局。如果你也想借此治病、防衰老，或许要擦亮眼睛，看清现实了。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发