長期にわたり自分で水を沸騰させる人と、ペットボトルの水をよく飲む人ではどちらが健康的なのか? 真相判明

搜狐新闻 www.sohu.com 2024-08-22 23:30 发布于：广东省

飲料水に関しては、人々の観方は多種多様だ。

身近で安心できると考えて自分で水を沸かすことを好む人もいる一方で；便利で手抜きができるボトル入りの水を購入することを好む人もいる。

そこで問題となるのは、自分で水を沸騰させて飲むのがより健康的なのか、それともボトル入りの水を購入した方が良いのだろうかということになる。今日はその答えを示したい。

一. ボトル入り飲料水を頻繁に購入すると、どんな健康リスクに直面するのか?

2024 年 **1** 月に米国科学アカデミー紀要（**PNAS**）に発表された研究結果によると、**1** リットルのボトル入り飲料水には検出可能なプラスチックが平均約 **24** 万個含まれているという。これらのマイクロプラスチック、特にナノスサイズのプラスチック（**1** ミクロン未満）は、腸や肺の細胞を通して血中に入り、ひどい場合には心臓や脳に到達する可能性もある。

さらに、ボトル入り飲料水のペットボトルに圧力を加えたり、高温にさらしたりすると、プラスチック粒子が簡単に剥がれて水中に落ちてしまうことがあり、キャップの開け閉めを繰り返すことでもプラスチック粒子が放出されることになる。

マイクロプラスチックは人体に代謝・吸収されにくく、一定以上体内に蓄積すると臓器や細胞にダメージを与える。

2024 年 **2** 月、『米国科学アカデミー紀要』に発表された研究は、マイクロプラスチックと人類の疾病による死亡リスクとの間には関連性があると指摘している。結果として、頸動脈プラークからマイクロプラスチックやナノプラスチックが検出された患者は、心臓病や脳卒中或いはあらゆる原因による死亡リスクが高いことが示された。

2021 年に発表された世界初のマイクロプラスチックに関するヒト細胞毒性の研究報告は、マイクロプラスチックの細胞毒性が明らかになり、細胞毒性やミトコンドリア毒性、**DNA** 損傷、細胞膜損傷を誘発する可能性があると指摘している。

そして、沸騰させることがマイクロプラスチック対策の効果的方法になる。研究によると、沸騰したお湯と簡単なろ過により、水中のナノ/マイクロプラスチックを最大で**84%**除去可能でありマイクロプラスチック摂取量を減少させられるそうだ。

さらに、水を沸騰させるプロセスにより、水中のほとんどの細菌やウイルスを死滅させ、水中の特定化学物質の含有量を減少させ、より健康的に水を飲めるようになる。

したがって、自分で沸騰させた水を飲用することは、水道水やボトル入りの水を直接飲むより体に良く、潜在的に有害なマイクロプラスチックの摂取も減らせることになる。

二. どれだけ飲料水の真相を知っている？

飲料水についてはさまざま意見があるが、その中には正しいものも間違っているものもある。

1. 何度も沸騰させた水や一晩放置した水を飲むな。がんになるのか?

一部の人は「千煮水」（何度も沸騰させた水）や「一夜水」（一晩放置した水）はがんになるので飲めないのではないかと心配する。

確かに、ある研究では、水をより頻繁に沸騰させることや長時間放置することにより亜硝酸塩がわずかに多くなることが判明したという。しかし、それは具体的な「量」により異なり、量を語らずに有毒だとだけ言うことはできない。

いくつかの試験では、水道水を **60** 回沸騰させた後の亜硝酸塩含有量は **0.0006mg/L** から **0.211mg/L** に増加したことが判明しているが、この量は国家基準の **1mg/L** より低いのだ。

実際、家庭で何度も水を沸騰させることはない。したがって、一般的にはこの水を飲んでも安全なのだ。
簡単に言うと、何度も沸騰させた水や一定期間放置した水を飲むことをあまり心配する必要はないのだ。

2. 一日にコップ 8 杯の水を飲む必要があるのか?

実際には、コップ **8** 杯の水というのはあくまで目安であって、**1** 日にどれくらいの量を飲むべきかは、本人の体調によって異なるのだ。
気候が穏やかであったり、あまり身体活動をしなかったりの場合には、**成人男性は 1 日に 1,700 ml の、成人女性は 1,500 ml の水の飲用が推奨される**。使い捨て紙コップであれば水約 **8** 杯分となる。
とはいえ、腎臓疾患や心臓疾患をもつ人の場合、どれほどの水を飲むかは医師に相談するのが最善だ。

3. お湯と水を一緒に飲んではいけないの？

水を加えてぬるくした水を「陰陽水」といい、飲用すると下痢を起こしやすくなるという噂がある。
実はこの記述は不正確だ。加える冷水が、**沸騰させたり冷ましたりした水や衛生的なボトル入りの水であれば、お湯と水を一緒に飲んでもまったく問題はなく**、下痢を引き起こすこともないのだ。

だが、沸騰させていない生水を加える場合は、注意が必要となる。 それは、生水には細菌が含まれており、そのまま飲むと胃腸を痛めやすいからなのだ。そのため、加える冷水が清潔であることが確認できれば、お湯や水と一緒に飲んでも問題はないといえる。

三. 絶対に飲めないのはこの 3 種類の「水」

飲料水についてはさまざま意見があるが、その中には正しいものも間違っているものもある。
実は、純天然な煮沸水を飲むことには留意すべきことはそれほどないのだが、本当に飲まなくてもよい「水」が **3** 種類ある。

1. 濃いお茶

茶は体に良い成分を多く含むよい飲料だ。だが、濃い茶にはカフェインとタンニン酸が多く含まれており、鉄の吸収に影響を与え貧血を引き起こすことがある。濃い茶を飲むのが好きな友人も、不眠症や心拍上昇などの問題に直面する可能性がある。

2. 糖分を含む炭酸飲料

このタイプの飲み物は甘くてとても飲みやすいが、大量の糖分が含まれており、飲みすぎると体重増加だけではなく、**2 型糖尿病や心臓病**を引き起こすことがある。炭酸飲料の気泡も胃に不快感や膨満感をもたらすこともあるのだ。

3. 加工果汁

スーパーで販売されているジュースは、そのほとんどに糖や防腐剤が添加されており、新鮮な果物の繊維や栄養素が失われている。ジュースを飲むより新鮮な果物を直接食用するのが健康的だ。

総括すると、純天然のきれいで沸騰した水を飲用することは、あなたの体にとって最も健康的で最も有益な選択なのだ。

https://www.sohu.com/a/802898257_178984?scm=10001.1595_13-100000-0_922.0-0.10095.a2_5X162X1732&spm=smpc.channel_218.block7_77_2ppmwu_1_fd.11.1724566730617A8aP6ww_715

Who is healthier, those who boil their own water for a long time and those who often drink bottled water? Here comes the truth.

Sohu News www.sohu.com 2024-08-22 23:30 Published in: Guangdong Province

---

When it comes to drinking water, people have a variety of opinions.

Some people like to boil their own water, which they find cordial and reassuring; others prefer to buy bottled water for convenience and trouble.

So, the question is, is it healthier to boil your own water or buy bottled water? Today we will reveal the answer to you.

I. What health risks will you face if you often buy bottled water to drink?

According to a study published in the Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) in January 2024, each liter of bottled water contains an average of about 240,000 detectable plastic particles. These microplastic particles, especially nano-scale plastics (less than 1 micron), may pass through intestinal or lung cells into the blood, and even reach the heart and brain.

In addition, when plastic bottles of bottled water are squeezed or exposed to high temperatures, plastic particles can easily fall off and fall into the water. Repeated opening and closing of the bottle cap may also cause the release of plastic particles.

Since microplastics are difficult to be metabolized and absorbed by the human body, when they accumulate in the body beyond a certain amount, they will cause damage to organs and cells.

In February 2024, a study published in the Proceedings of the National Academy of Sciences pointed out that there is a link between microplastics and the risk of death from human diseases. The results showed that patients with microplastics and nanoplastics detected in carotid plaques had an increased risk of heart disease, stroke, or death from all causes.

The world's first human cytotoxicity research report on microplastics in 2021 revealed the cytotoxicity of microplastics, pointing out that it may induce cytotoxicity, mitochondrial toxicity, DNA damage and cell membrane damage.

Boiling water is a good way to deal with microplastics. Studies have shown that boiling water and simple filtration can remove up to 84% of nano/microplastics in water, reducing the intake of microplastics.

In addition, the process of boiling water can kill most bacteria and viruses in the water, reduce the content of certain chemicals in the water, and make it healthier to drink.

So, drinking water that you boil yourself is better for your body than drinking tap water or bottled water directly, and it can also reduce the intake of potentially harmful microplastics.

II. How many truths about drinking water do you know?

There are many sayings about drinking water, some true and some false. Today I will explain them all to you at once.

1. Do not drink boiling water or overnight water. Will it cause cancer?

Some people worry that "repeatedly boiled water" (water that has been boiled repeatedly) and "overnight water" (water that has been left overnight) are not drinkable, as they believe the water contains large amounts of nitrite, which can cause cancer.

Indeed, studies have found that if water is boiled more times or left for a longer time, the nitrite will be slightly higher. However, we have to look at the specific amount. We can't just say it's toxic without talking about the amount.

A test showed that after boiling tap water 60 times, the nitrite content increased from 0.0006 mg/L to 0.211 mg/L, which is still lower than the national standard of 1 mg/L.

In fact, we definitely don’t boil water that much at home. So, generally speaking, it is safe to drink this water. To put it simply, we don’t have to worry too much about drinking water that has been boiled repeatedly or water that has been left out for a period of time.

2. Do you need to drink eight glasses of water a day?

In fact, eight glasses of water is just a rough standard. How much water you should drink every day depends on your own physical condition.

If the climate is mild and there is not much physical activity, it is recommended that adult men drink 1,700 ml of water a day, and adult women drink 1,500 ml. If you use a disposable paper cup to measure it, it will be about 8 cups of water.

However, if someone has kidney disease or heart disease, it is best to ask a doctor how much water they should drink.

3. Can’t we have hot and cold water together?

There is a rumor that a mixture of cold and hot water is called "Yin-Yang water", which can cause diarrhea if consumed.

In fact, this statement is not accurate. As long as the cold water is boiled water that has been cooled, or bottled water that meets hygienic standards, it is completely fine to drink cold and hot water together, and it will not cause diarrhea. However, if you add raw water that has not been boiled, you have to be careful, because the raw water contains bacteria and drinking it can easily cause gastrointestinal discomfort. Therefore, as long as you make sure the cold water you add is clean, it is okay to drink it with hot and cold water.

III. You really can't drink these three kinds of "water"

In fact, there are not so many particularities when drinking pure natural boiled water. On the contrary, there are three kinds of "water" that you really should drink less.

1. Strong tea

Tea is a good thing, and it contains many ingredients that are beneficial to the body. However, strong tea contains more caffeine and tannic acid, which can affect iron absorption and lead to anemia. Friends who love to drink strong tea may also face problems such as insomnia and accelerated heartbeat.

2. Sugary carbonated drinks

These drinks are sweet and addictive, but they contain a lot of sugar. Drinking too much will not only result into gaining weight, but may also cause type 2 diabetes and heart disease. The bubbles in carbonated drinks can also cause stomach discomfort and bloating.

3. Processed fruit juice

Most of the fruit juices sold in supermarkets have added sugar and preservatives, which have lost the fiber and nutrition of fresh fruits. It is healthier to eat fresh fruits directly than to drink fruit juice.

In summary, drinking pure natural clean boiled water is the healthiest and most beneficial choice for your body.

:::::::::::::::::::::::::::: 以下は中国語原文 ::::::::::::::::::::::::::::

长期自己烧水喝的人和经常喝桶装水的人，谁更健康？真相来了

搜狐新闻 www.sohu.com 2024-08-22 23:30 发布于：广东省

在喝水这件事上，大家的看法五花八门。

有的人喜欢自己烧水，觉得这样亲切又放心；有的人则偏爱买桶装水，图个方便省事。

那么问题来了，到底是自己烧水喝健康，还是买桶装水喝更胜一筹？今天就给大家揭晓答案。

一、经常买桶装水喝，会面临什么健康风险？

根据 2024 年 1 月发表在《美国国家科学院院刊》（PNAS）上的研究，每升桶装水中平均含有约 24 万个可检出的塑料微粒。这些微塑料颗粒，特别是纳米级的塑料（小于 1 微米），可能穿过肠道或肺部细胞进入血液，甚至抵达心脏和大脑。

此外，当桶装水的塑料瓶受到挤压或暴露在高温下时，塑料微粒容易脱落掉入水中，反复开关瓶盖也可能导致塑料颗粒释放。

由于微塑料难以被人体代谢吸收，当在体内累积超过一定量时，就会对器官和细胞造成损害。

2024 年 2 月，《美国国家科学院院刊》发表的研究指出，微塑料与人类疾病死亡风险之间存在联系。结果显示，颈动脉斑块中检测到微塑料和纳米塑料的患者，心脏病、中风或全因死亡的风险升高。

2021 年全球首份微塑料的人体细胞毒性研究报告揭示了微塑料的细胞毒性，指出其可能诱发细胞毒性、线粒体毒性、DNA 损伤和细胞膜损伤等。

而烧开水正是应对微塑料的好办法。有研究显示，烧开水和简单过滤可以去除水中高达 84%的纳米/微塑料，减少微塑料的摄入。

另外，烧开水的过程可以杀死水中的大部分细菌和病毒，减少水中某些化学物质的含量，喝起来更健康。

所以，喝自己烧的水，比起直接喝自来水或者桶装水，对身体更好，还能减少摄入可能有害的微塑料。

二、关于喝水的真相，你知道几个？

关于喝水，还有不少的说法，其中有真有假，今天就给大家一次全部讲清楚。

1、千滚水、隔夜水不能喝，会致癌？

有些人担心“千滚水”（反复烧开的水）和“隔夜水”（放了一个晚上的水）不能喝，觉得水里含有大量的亚硝酸盐，会致癌。

确实，有研究发现，水烧的次数多了或者放的时间长了，亚硝酸盐是会稍微多一点点。但是，得看具体有多少，不能只说有毒不谈量。

有测试指出，把自来水烧了 60 次，发现亚硝酸盐含量是从 0.0006mg/L 升到了 0.211mg/L，这个量还是比国家标

准 1mg/L 要低。
实际上，大家在家里烧水的次数肯定没这么多。所以，一般来说，喝这种水是安全的。简单来说，就是我们不用太担心喝反复烧开的水或者放了一段时间的水。

2、一天要喝八杯水？
其实，八杯水只是一个大概的标准，每天要喝多少水，还是要根据自己身体的情况来决定。
如果气候温和、身体活动不多，建议**成年男人每天最好喝 1700 毫升水，成年女人则是 1500 毫升**。如果用一次性的纸杯来量，大约就是 8 杯水。
不过，如果有人有肾病或心脏病，最好先问问医生，看看自己该喝多少水。

3、冷热水不能掺着喝？
有传言说，冷热水混在一起叫“阴阳水”，喝了容易拉肚子。
其实这种说法并不准确。只要加的冷水是**已经烧过、凉了的开水，或者是卫生合格的瓶装水，冷热水掺在一起喝是完全没问题的**，也不会引起拉肚子。
不过，如果加的是没烧过的生水，那就得注意了，因为生水中带有细菌，喝了容易引起肠胃不适。所以，只要确保加的冷水是干净的，冷热水掺着喝是可以的。

三、真正不能喝的，是这三种“水”
其实，纯天然的白开水喝起来并没有这么多讲究，相反，有三种“水”才是真的要少喝。

1、浓茶
茶是个好东西，有很多对身体有益的成分。但浓茶却**含有较多的咖啡因和鞣酸**，这会影响铁的吸收，导致**贫血**。爱喝浓茶的朋友可能还会**面临失眠、心跳加速**等问题。

2、含糖碳酸饮料
这类饮料甜甜的，喝起来挺过瘾的，但其中含有大量的糖分，喝多了不仅容易长胖，还可能得 **2 型糖尿病和心脏病**。而碳酸饮料中的气泡也会引起胃部不适和胃胀气。

3、加工果汁
超市里卖的果汁，大多添加了糖和防腐剂，它们失去了新鲜水果的纤维和营养。比起喝果汁，还是直接吃新鲜水果更健康。

总结来说，喝纯天然的干净白开水，是对身体最健康有益的选择。

20240822A 飲用する水は白湯とペットボトルのどちらがよいか（搜狐）