

長期喝電熱水壺燒的水，損傷神經還易致癌？這 3 種水真的要少喝！

20-02-2023 廣東消委會

一年四季，大家都喜歡泡茶、喝熱水，電熱水壺也成了家家戶戶都有的電器，快捷又方便。

有傳言稱，“電熱水壺燒時間長了，裡面的金屬元素析出，不僅會導致神經中毒還會致癌”、“熱水壺內壁的水垢喝了會長腎結石”……那電熱水壺燒的水還能放心喝嗎？

## 01 長期喝電熱水壺燒的水，真的有害會致癌嗎？

流言 1：電熱水壺屬於不鏽鋼材質，裡面含有錳元素，在燒水的過程中錳元素會析出。長期攝入，可導致體內的錳元素超標，從而損傷神經甚至致癌！

事實上，電熱水壺的製作材料中雖然含有錳，但其是以緻密組織存在的，日常煮水很難析解出來。即便是持續翻煮 1000 小時以上，能析出的錳元素也是很有限的，對人體的影響基本可忽略不計。

也就是說，只要購買的是正規產品的話，其實是安全的，沒有中毒、致癌的風險。不管購買哪種電熱水壺，都得購買合格產品。

再根據個人及家庭需求考慮材質及大小等因素：如果購買不鏽鋼熱水壺，儘量選用 304 不銹鋼、316 不鏽鋼等食品級不鏽鋼，或是選擇帶有“執行標準 GB 9684-2011”或“食品接觸用”標識以及字樣的電熱水壺。如果買玻璃熱水壺，應選用高硼矽玻璃，其性能穩定，材質安全，且不容易生成水垢。陶瓷電熱水壺，如果是彩色的，可能析出重金屬有毒元素，建議最好選擇內壁無顏色、無圖案的。

## 02 電熱水壺結水垢，有水垢的水能喝嗎？

流言 2：電熱水壺用久了，底部可能留下一層厚厚的水垢。長期喝水垢多的水會導致身體罹患結石的風險上升。

1. 水垢是什麼？生活中飲用的自來水記憶體在有一定量的鈣離子、鎂離子，在燒開後，這些物質會發生化學反應。析出碳酸鈣、碳酸鎂等不易溶於水的物質，附著在水壺底部，也就是我們所說的水垢了。

水垢內的主要成分就是碳酸鹽類物質，這些物質進入體內後部分會被分解，一些無法被分解的部分會隨著糞便排出體外，並不會威脅健康。另外，我國《生活飲用水衛生標準》對於自來水的硬度也有明確的要求，飲用合格的自來水不會威脅健康。

而且多喝水可以稀釋草酸鈣、尿酸鈣的濃度，反而有助於預防結石的形成。

## 2. 清理水垢的小妙招

雖說水垢不會影響健康，但容易影響熱水壺的受熱功能。且在感官上以及飲用時都可能產生一定的心理障礙，建議定期對水垢進行清理：

①方法一：將半勺小蘇打用清水調成糊狀，然後用乾淨的抹布蘸取，沿著有水垢的電水壺壁來回擦拭，就可以輕鬆擦掉。

②方法二：把檸檬切片放入電熱水壺，加入清水，水燒開後浸泡 5 分鐘左右，可以幫助清除水垢。

## 03 電熱水壺的水不能反復加熱，亞硝酸鹽高？

流言 3：網傳反復燒開的水，會增加亞硝酸鹽的濃度，經常喝這樣的水，易中毒！

1. 水中為什麼有亞硝酸鹽？因為自來水中本身含有硝酸鹽，在反復燒開的過程中，由於高溫缺氧，部分硝酸鹽就會轉變成亞硝酸鹽。但是，開水中的亞硝酸鹽含量很少。

記者曾進行了相關測試：自來水中的亞硝酸鹽含量約 0.007mg/L；燒開一次後，亞硝酸鹽為 0.021mg/L；燒開 20 次後，亞硝酸鹽為 0.038mg/L。而我國生活飲用水亞硝酸鹽的標準是 $\leq 1$ mg/L，理論上來說是可以放心飲用的。

喝水對身體健康很重要，喝電水壺的水對身體並沒有什麼危害，大家要注意的其實是以下這 3 種水，最好不要喝！

## 04 這 3 種水，千萬別經常喝

### 1. 燙水

過燙的水，容易灼傷口腔、食道和胃黏膜。飲水過熱和食物過燙被認為是上消化道癌症的一個物理因素。65°C 以上的熱飲被國際癌症研究機構列為 2A 類致癌物。最好喝溫開水，水溫在 40°C 左右。

## 2.生水

未經有效措施處理的生水中可能存在氯氣、細菌、蟲卵、殘留有機物質等，對人體健康構成潛在威脅，易導致急性胃腸炎和部分傳染病。

## 3.飲水機裡超過 7 天的水

由於存在多個入水和出水口，飲水機很難徹底消毒，隨著飲水機的水逐漸減少，飲水機中會滋生細菌，因此要注意定期清洗。飲水機裡的水也有保質期，一般以不超過 7 天為宜。