

Nước tinh khiết không tốt cho sức khỏe

Written by Administrator

Thursday, 01 December 2011 15:40 - Last Updated Thursday, 19 May 2016 12:08



Bác sĩ Andy Sun, một bác sĩ cấp cao của Bệnh viện Đệ nhất Quốc dân Đài Loan, cảnh báo rằng: "Uống nước tinh khiết và thẩm thấu ngược (RO) trong thời gian dài có thể gây nguy hại cho sức khỏe của con người".

Bên cạnh hai cuộc hội thảo về phòng chống ung thư và miễn dịch học gần đây ở Brunei, bác sĩ Sun đã cung cấp cho tờ The Brunei Times một số thông tin xoay quanh chất lượng nước.

Bác sĩ Sun cho biết nhiều người có quan niệm sai lầm rằng nước "tinh khiết" là rất tốt cho sức khỏe, nhưng ngoài việc là nước sạch thì chắc chắn nó không tốt cho cả trẻ con người. Theo bác sĩ Sun, nước RO và nước tinh khiết là những loại nước xấu vì chúng thiếu các khoáng chất mà trẻ con người đòi hỏi.

Nước tinh khiết không tốt cho sức khỏe

Written by Administrator

Thursday, 01 December 2011 15:40 - Last Updated Thursday, 19 May 2016 12:08

Khoáng chất trong nước, đặc biệt là các ion canxi và magiê, là rất quan trọng cho cơ thể con người, đặc biệt với hệ thống cơ thể khi các yếu tố có hại.

Bác sĩ Sun cho biết nghiên cứu này đã được thực hiện trên nước đã khá lâu bởi các nhà khoa học Liên Xô trên các loại nước khác nhau, cơ thể là, nước có “độ cứng” khác nhau. Hiểu một cách đơn giản, nước với 100mg canxi và 100mg magiê/ lít sẽ có “độ cứng” là 200.

Các thí nghiệm đã được tiến hành trên loại nước với “độ cứng” bằng không (nước chưng cất hoặc RO), 50, 100, 250, 500 và 1.000. Kết quả cho thấy rằng nước chưng cất hoặc RO là tồi tệ nhất, tiếp theo là nước có “độ cứng” 1.000, 500, rồi đến 250. Và nước có “độ cứng” khoảng 150-200 là tốt nhất cho cơ thể con người.

Bác sĩ Sun cho biết uống nước chưng cất và RO một thời gian dài không chỉ ảnh hưởng đến sự tăng trưởng và phát triển của một người mà còn có thể gây kích thích do mất đi khoáng. Ông nói: “Quá trình làm cho nước ‘tinh khiết’ đã làm sạch các yếu tố có hại của các nước, nhưng vấn đề là nó cũng sẽ làm mất những yếu tố hữu ích mà cơ thể cần chúng ta cần”.

Bác sĩ này cũng cho biết các khoáng chất hòa tan của trong nước càng cao thì nước càng ít có khả năng hòa tan, và ngược lại càng tốt hơn cho cơ thể.

Ông nói: “Nước chưng cất và RO có khả năng hòa tan rất cao, và khi chúng ta uống vào, nó không chỉ phân hủy các chất có hại ra khỏi cơ thể chúng ta, mà còn phân hủy các khoáng chất cần thiết của cơ thể của chúng ta, và tất cả những chất tốt và xịn sẽ đều được thải ra khỏi hệ thống của chúng ta”.

Bác sĩ Sun cho rằng những người thường xuyên uống nước chưng cất hoặc RO nên khám phá các biện pháp uống bổ sung như uống vitamin. Tuy nhiên, ông nhấn mạnh: “Các loại vitamin sẽ giúp quy định vấn đề của họ, nhưng tất nhiên, họ vẫn phải tiếp tục uống loại nước tốt hơn”.

[Theo Dân trí](#)