

随着气温升高,冰镇饮料开始热卖,其中的“新宠”当属苏打水,号称呈弱碱性,集保健、调节酸碱平衡等功效于一身,甚至有人把它作为日常饮用水。近日,现代快报记者评测了10款苏打水后发现,仅3款呈弱碱性,6款呈酸性,1款呈中性。专家称,严格意义上的苏打水是含有碳酸氢钠的水,是弱碱性的,而含有各种食品添加剂的只能算苏打水饮料。此外,苏打水并不适合所有人饮用。

见习记者 申阳 现代快报/ZAEKR南京记者 吴慧慧 蔡梦莹

評果  
006

你的体验是唯一标准



扫二维码  
看评果评测

# “健康”苏打水,有的竟然是碳酸饮料

評果评测:10款苏打水仅3款呈弱碱性,还有6款呈酸性

市场  
探访

苏打水打“健康牌”  
有人整箱买回家

4月19日,现代快报记者来到南京新街口附近的几家大型超市探访发现,苏打水分有汽和无汽的两种,有的称“苏打水饮料”,有的称“天然苏打水”,还有的称“苏打汽水”。价格普遍在3至6元,贵的每瓶卖到10元以上。在一家超市内,约10款不同

品牌的苏打水摆放在货架上。从包装上看,与矿泉水很相似,有330ml罐装、370ml小瓶装和550ml瓶装这3种规格。50多岁的沈女士正在选购苏打水,“我老公每天晚饭后喝一瓶,家里没有了,来超市买一箱备着。”她告诉记者,因为丈夫患有痛风,体

内尿酸高,听说喝点苏打水对身体有好处,就成了家里常备品。据超市店员介绍,来买苏打水的人中多数是肠胃不好的中年人,“苏打水是弱碱性的,可以中和胃酸。”而在电商平台,苏打水也打着“pH呈弱碱性,口味清爽更健康”的宣传口号。

評果  
评测

## 10款苏打水 仅3款呈弱碱性

1. 选购10种常见品牌的苏打水
2. 将10种苏打水分别倒入一次性水杯中
3. 取pH试纸条浸入苏打水中,半秒钟后取出
4. 与标准色板比较,即得pH值(范围为0~14,pH值等于7,则水呈中性,小于7呈酸性,数值越小,其酸性越强,大于7呈碱性,数值越大,其碱性越强)



评测10款苏打水 现代快报/ZAEKR南京记者 吴慧慧 摄



名仁

品名:苏打水饮料  
配料:水、碳酸氢钠(小苏打)、氯化钾、柠檬酸、安塞蜜、三氯蔗糖、食用香精  
官方标注pH:7.6±0.4  
评测pH:7 呈中性

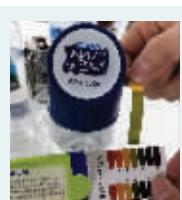
01



依能苏打水

品名:苏打果味饮料  
配料:纯净水、浓缩柠檬汁、食品添加剂、碳酸氢钠、葡萄糖酸锌、食用香精  
官方标注pH:7.6±0.4  
评测pH:6 呈弱酸性

06



N47°

品名:克东天然苏打水  
配料:克东天然苏打水  
官方标注pH:7.5~9.0  
评测pH:7.5 呈弱碱性

02



娃哈哈

品名:苏打水饮品  
配料:水、食用添加剂、碳酸氢钠、食用香精、烟酰胺、Y-氨基丁酸  
官方标注pH:无  
评测pH:6 呈弱酸性

07



百莲好荷

品名:无汽苏打水柠檬味饮料  
配料:水、浓缩柠檬汁、食品添加剂  
官方标注pH:7.0~8.0  
评测pH:5.5 呈弱酸性

03



水易方

品名:克东天然苏打水  
配料:克东天然苏打水(原水)  
官方标注pH:8.5±0.3  
评测pH:7.5 呈弱碱性

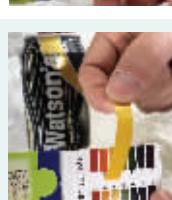
08



优道碱法

品名:苹果味苏打汽水  
配料表:水、果葡糖浆、水苏糖、食品添加剂  
官方标注pH:无  
评测pH:4 呈酸性

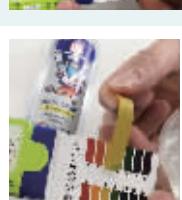
04



屈臣氏

品名:苏打汽水  
配料:水、食品添加剂(二氧化碳、碳酸氢钠)  
官方标注pH:无  
评测pH:4.5 呈酸性

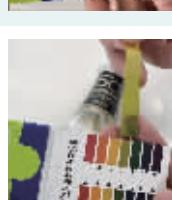
09



英格

品名:[英格V4]维生素无汽苏打果味饮料  
配料:水、浓缩柠檬汁、食品添加剂、食用香精、烟酰胺、维生素B6、维生素B12  
官方标注pH:7.1~8.5  
评测pH:6 呈弱酸性

05



5℃

品名:克东天然苏打水  
配料:克东天然苏打水、不含人工添加二氧化碳  
官方标注pH:7.6~9.0  
评测pH:7.5 呈弱碱性

10

从评测结果来看,10种苏打水,只有3种纯天然的苏打水呈弱碱性,1种呈中性,6种呈酸性。也就是说,市面上售卖的苏打水并不都是弱碱性水。

### ▶ 专家说法

#### 有的苏打水 实际上是碳酸饮料

江苏省省级机关医院营养科医师刘珊告诉记者,苏打水实际上是碳酸氢钠(俗称小苏打)的水溶液,也叫弱碱性水。但目前市面上销售的不少苏打水,并不是纯天然苏打水,除了水和碳酸氢钠外,有的还添加了浓缩柠檬汁、食品添加剂、食用香精等配料,有的直接标明充入了二氧化碳,这就可能导致测得的pH结果呈弱酸性。

江苏省省级机关医院内分泌科医师唐伟分析说,充入二氧化碳的饮料,虽然也含有碳酸氢钠,但实际上不是苏打水,而是属于碳酸饮料的范畴。生产厂家通过物理的方法,把二氧化碳注入溶解到液体里,就属于碳酸饮料,这样的话和苏打水有本质区别。

### ▶ 专家建议

#### 高血压和胃酸过少的 最好别喝

刘珊表示,纯天然苏打水对胃酸有一定的中和作用,所以胃酸分泌过多的人群,可适当饮用。

“胃酸分泌过少,就不建议喝。”刘珊说,此外由于苏打水中钠离子的含量丰富,建议高血压患者选择时也要慎重,少饮用苏打水。

虽说苏打水是一种碱性的水,但对调节体内酸碱平衡作用不大。刘珊表示,“人体内的酸碱平衡是由体液和血液决定的,不容易受外界因素影响,更不会因为吃点碱性或酸性的食物就改变。”

#### 痛风病人喝苏打水 最好咨询医生

在采访中,记者了解到,不少市民因为尿酸高长期饮用苏打水。唐伟告诉记者,饮用苏打水对痛风和高尿酸血症患者有一定的帮助,“因为患者血液里的尿酸比较高,我们希望通过一定的碱化作用来调理身体。”同时苏打水主要是水,有利于碱化尿液,同时可以帮助尿酸从尿液中排泄出来。

但在临幊上,痛风和高尿酸血症患者如果要使用碱性药物的话,还要测定尿常规中的pH值,只有pH值在6以下,才可以考虑喝苏打水或者直接服用碳酸氢钠药物。因此,能不能喝苏打水,最好咨询专科医生的意见。