

好氫水的品質需有四指標

台灣氫水品質檢測協會理事長的施文儀指出

2018 年 11 月 02 日

喝水有益健康，大家都知道。喝什麼水一直都有人在提倡，從一般自來水到 **RO** 逆滲透的純水，有一陣子還流行電解水，到現今最紅的就是氫水，1 西西可以賣到 1 到 0.6 元。

這麼貴的水到底是什麼呢？其實它是從日本紅來台灣的水素水，在台灣有人叫它氫水、富氫水就從其英文「**Hydrogen rich water**」翻譯過來，在更早之前被誤稱為「負氫離子水」，後來被科學界糾正「負氫離子」跟本不存在自然中。

台灣的養生一向跟著日本走，日本對於水素水的研究大概 1、20 年，但最關鍵的一篇文章是在 **2007** 年日本醫科大學太田成男的研究，首度證實氫氣作為抗氧化劑時具有選擇性，就是可以抑制特定有害的自由基，且體積小擴散快又無毒性。該篇研究還刊登在 **2012** 年的自然醫学期刊上引起轟動。

氫就這樣被認為幾乎是完美的抗氧化物，在日本從包裝水、水素杯到飲水機等有。而這股風潮也在這幾年也吹向台灣，只要上網搜尋一下，上百篇文章充斥網路，從可以減肥到癌症治療都有人談，真真假假虛虛實實，廠商自吹自擂，讓這龐大的商機亂象叢生，由於民眾對氫並不了解，在選購時更無所依據。

一直對「水」很有興趣的前疾管局（現改制為疾管署）副局長施文儀說，醫學界對於氫正的研究正在萌芽，說它有任何療效還言之過早，它就是一種還不錯的水，而水是必需品一天得要喝 1、2000 西西的水，若能靠喝水養生那就更好了。

施文儀退休後開始研究氫水，他也發現市場太過混亂，無助於台灣相當成熟的水資源市場，因此，日前他與學界及業界組成台灣氫水品質檢測協會。

他直白的說，「從協會名稱就能看出我們的重點在氫水品質，若你喝的水一點氫都沒有那談什麼品質，而要確認品質，最科學的方式就是檢測，但全球至今都沒有關於氫水檢測的標準，年底將在高雄舉行研

討論，希望能凝聚共識，協助業界往正向發展，並提供民眾購買時的參考。」

擔任台灣氫水品質檢測協會理事長的施文儀指出，氫水的品質需有 4 種指標，首先必需先訂定氫水含量濃度，由小型的臨床試驗或動物試驗看來，氫的溶存量在 1200ppb(1.2ppm)是有效，因為在一大氣壓 20℃下，氫於水中最高(飽和)溶存量為 1600ppb，若我們喝下去的濃度能接近這個數字是最好的。

第二個指標則是氫水在靜置 3 小時後濃度還能維持，為何是 3 小時呢？施文儀認為，氫氣很容易跑掉，若能留在體內愈久愈好，水從喉嚨到腸胃道，到能被細胞吸收就要 3 小時，若達不到這樣的標準，民眾也是白花錢了。

第三個指標是希望氫水可以加熱到 5、60 度，還能維持該有的溶存量，因為這樣對於民眾在冬天喝熱水時比較方便；施文儀解釋，水分子的結構要能抓住氫氣又能加熱，業者要有一定技術的。

最後也是最重要的安全性，就是氫水的 PH 值需維持在中性範圍內，施文儀強調，水不能過酸及過鹼，才能保證人造氫水的製作過程中，不會產生其他雜質及不該有的重金屬。

其實，喝什麼水不重要，喝乾淨的水才最重要。
(撰文：特約記者蔡怡真)