

氘這個壞蛋，對健康到底有多壞

2018-10-08 由 代謝健康論壇 發表于資訊

很多朋友不知道氘，不了解氘。

但其實氘就存在於我們每天喝的水、吃的食物中哦。雖然它的含量很少，但是一點兒也不影響它的「壞蛋」本質。今天小哈就給你們講講它的「使壞」事實：

自然界裡存在的水一般由 2 個氫原子和 1 個氧原子組成，但氫原子有質量不同的 3 個同位素，原子量分別為 1，2，3 的氫（H）、氘（D,重氫）、氚（超重氫）。自然界的水中，重氫的含量約為 150ppm，由 D 代替 H 結合的水就是重水。

國內外研究表明，重氫對生命體的生存發展和繁衍有害。低氘水對人體健康有諸多好處，對於人類的健康具有重要意義。

氘水（重水）的危害

氘為氫的一種穩定形態同位素，也被稱為重水。最初氘的研究方向是為氫彈和原子彈做原料，通常媒體常提到的原子能核電站或製造原子彈的所謂重水反應堆，用的重水就是氘水。

在 1974 年的某一天，一位國外學者格瑞費斯研究發現氘的一個重要理論：氘是發生癌變的誘因、可以導致衰老、破壞免疫系統、降低繁衍能力。這個理論在科學界颳起了一陣「氘旋風」。

1990 年，匈牙利科學家團隊在全球率先開始就低氘水的臨床應用展開研究。發現在降低人體中的氘濃度後，腫瘤細胞被遏制，不再分裂，而正常細胞不受任何影響：

當病患飲用正常氘濃度的水時，D/H 的存在比例能滿足腫瘤細胞的分裂條件。而當我們通過飲用低氘水來降低體內 D/H 的存在比例時，適宜於腫瘤細胞分裂的環境便不復存在。

或者說，要再次達到滿足腫瘤細胞分裂所需的 D/H 比例，需經過很長的時間恢復。通過飲用低氘水，我們剝奪了腫瘤細胞分裂的適宜環境，從而達到抑制腫瘤的目的。

低氘水的意義

人體內的水含量占到了 65%到 70%，可以說水是生命之源，而氫鍵是 DNA 的基本化學鍵，幾乎參與了生命體內所有的反應和構成，氘以與氫極其相似的「面貌」，混入其中，影響著 DNA 的遺傳、複製。當人體內氘含量偏高的時候，由於氘化學鍵比氫鍵的斷裂速度慢 6 到 10 倍，那麼這些由氘參與的化學反應，速率就會大大降低。一旦 DNA 轉錄複製中的隨機錯誤發生在氘鍵上，就很難被 DNA 修復酶糾正。而這些錯誤，最終會對人體產生不可逆轉的危害。

在地球上一切自然水體中都含有氫的同位素氘（D₂O），不管氘含量多少，對生物體都是有害的，水中正常的氘含量雖沒有引起明顯的危害性，但只要正常的

水中稍微脫去一部分氘，對人體健康的作用都無法估量，所以越來越多的人選擇了低氘水。

★ 俄羅斯醫學科學院癌症研究所與俄羅斯科學院醫學生物問題研究所通過對動物的實驗發現，長期飲用氘含量低的水可抑制動物惡性腫瘤的發展，並延長動物的壽命。因此提出低氘水對生命體具有著極強的促進作用。

★美國《時代周刊》曾報導過巴基斯坦著名的長壽村罕薩(HUNZA)，該村居民百年長壽者眾，據說當地有 900 年都沒人得過癌症。最終經調查，當地的日常飲用水以及作物澆灌，均來自周邊的數座冰山融水，由此揭開了解罕薩村長壽的秘鑰——低氘水。

★在我大中國，很早據發現了這個長壽的秘密。李時珍的《本草綱目》中將低氘水(冰川水)稱作「夏冰」，甘冷無毒，可解一切之毒，治天行時氣瘟疫、小兒熱癇狂啼、大人丹石發動、酒後暴熱。黃疸仍小溫服之，藏器洗目退赤，煮茶煮粥解熱止渴。」

★早在 1959 年，中科院天山冰川站作為世界冰川組織（WGMS）中國唯一代表，在「新疆天山 1 號冰川」設立中國第一個專業冰川研究機構。研究發現氘是許多現代疾病發病的根本原因，所以降低水中含氘值，水的品質會變好。冰川水中氘的含量<-60。

研究發現，冰川水是罕見的天然低氘水，但氘的含量相對較高；目前可人工生產低氘水，可以把氘含量降低到指定含量，一般來說 50ppm 氘含量的水飲用性價比較高。