

喝什麼水最好？

資料來源：《從進化論求解醫學難題》，周然宓、周叔平著，上海科學技術出版社，2008。

由於現在到處都有各式各樣的污染，乾淨的水源已經很難看到，很多人甚至對自來水廠出來的水都沒信心，因此，各式各樣的淨水器賣得嚇嚇叫。不少人基於衛生的考慮，平時也只喝礦泉水、純淨水、逆滲透水、蒸餾水，可是長期飲用這類水，真的會對身體更好嗎？

人類是自然進化而來的，祖祖輩輩喝的大多是地表水，特別是大江大河之水，這些水應該才是最適合的健康之水。人類的生存繁衍離不開水，因此自古以來總是會聚居在江河的兩岸，這些大江大河是上游各地方的地表水匯聚而成，故各種礦物質及微量元素含量也會最多。可是人體中任何元素過多或過少都會導致疾病，以大陸地區為例，從東北到西南有個帶狀地區，因為當地的地表水缺乏「硒」，長期飲用當地水，就容易患上「克山病」；而湖北恩施則屬高硒地區，當地人就容易出現「硒中毒」，發病率一度曾達到 83%。此外，還有很多內陸地區缺「碘」，造成甲狀腺腫大，這就是食鹽中要加碘的原因；而沿海地區又有不少人因長期飲用含碘過高的水，而出現「碘中毒」。其他還有人體需要的微量元素如：鐵、鋅、銅、錳、鈷、氟、硅、鋁、鉍、鉻、鎳、鈇、錫、鋰、鋁等等。不論哪種微量元素缺乏或過多都會造成相關的疾病，可是因為在醫學上並未給予應有的重視，又缺乏對微量元素的研究，自然也很難做出正確的診斷。

為什麼野生魚總是要比養殖的同種魚更鮮美好吃？難怪價錢也更好。特別鮮美的水產品通常產自淡水河出海口的交界處，這是有一定道理的。同一品種的魚，生活在水域，其體內的營養物質是不相同的，因為不同水域的水中所富含的物質當然也是不同的，在出海口處，也就是大江大河的最下游，水中所含的微量元素應該是最為豐富的。而內陸的小溪小河，水中所含的物質就比較單一，營養結構也較不平衡，或許某些物質過多另一些又過少，產於此地的魚不如出海口同樣的魚，也就很自然了。

從山上或地下汲取的水，往往部份微量元素過多，有些又不足。所謂的純淨水、過濾水、蒸餾水……等的微量元素不是含量很少就是完全不含，只喝這樣的水會好嗎？所以最好的水，應該就是大江大河「下游」的水。可是在工業、農業污染水質的情況下，自來水廠的自來水如果經過檢驗，或者人工去污或添加了必要的微量元素，不會是比較好的選擇嗎？