

景田水为何要尽量少吃？真相其实没那么吓人

很多人在超市货架前犹豫时，会下意识避开“景田水”——不是因为品牌不好，而是听多了“景田水不能常喝”“含糖量高”“添加剂多”这类说法。但这些说法到底有没有依据？其实，真正需要警惕的不是景田水本身，而是它的某些特定版本和饮用场景。景田水作为国内主流矿泉水品牌之一，其核心产品线以天然矿泉水为主，水源来自深层岩层，水质稳定，符合国家饮用水标准。问题的关键在于：部分消费者误将“景田纯净水”或“景田风味水”当作普通矿泉水饮用，导致摄入过量钠、糖分或添加剂。这才是“尽量少吃”的真实背景。

三种景田水，你喝的是哪一种？

市面上常见的景田产品主要有三类：景田天然矿泉水、景田纯净水、景田风味水（如柠檬味、椰子味）。这三者在成分、用途和健康影响上差异显著。

- 景田天然矿泉水：源自地下深层矿化水，富含钙、镁、钾等矿物质，适合日常补水，长期饮用无明显风险。
- 景田纯净水：经过反渗透处理，几乎不含矿物质，口感清冽，但长期饮用可能影响微量元素摄入，尤其对儿童和老年人需注意。
- 景田风味水：添加了香精、甜味剂、酸度调节剂等，虽然标签上写“0糖”，但部分产品仍含人工代糖（如三氯蔗糖），且钠含量偏高。这类产品本质是饮料，而非饮用水。

产品类型	是否含糖	主要矿物质	建议饮用频率
------	------	-------	--------

-----	-----	-----	-----
-------	-------	-------	-------

景田天然矿泉水	否	高	可每日饮用
---------	---	---	-------

景田纯净水	否	极低	适量，不宜长期单一饮用
-------	---	----	-------------

景田风味水	视配方而定	低	少量，偶尔饮用
-------	-------	---	---------

风味水的“伪装”陷阱

不少人在办公室或健身后选择“景田柠檬水”“景田椰汁水”，以为是健康饮品，实则不然。这类产品虽标注“0糖”，但为了提升口感，普遍使用人工甜味剂，如阿斯巴甜、三氯蔗糖。长期摄入可能影响肠道菌群平衡，甚至引发代谢紊乱。此外，部分风味水中钠含量高达每100毫升50毫克以上，远高于普通矿泉水（通常