

# UỐNG NƯỚC ĐỂ LÂU CÓ HẠI CHO SỨC KHỎE HAY KHÔNG?

Ở Việt Nam, việc đựng nước trong bình và sử dụng lượng nước đó trong thời gian dài là một thói quen khá phổ biến. Nhưng liệu uống nước để lâu có gây hại cho sức khỏe hay không, và cách tốt nhất để dự trữ nước là gì? Hãy xem các chuyên gia nói gì về vấn đề này.

Ở Việt Nam, việc đựng nước trong bình và sử dụng lượng nước đó trong thời gian dài là một thói quen khá phổ biến. Nhưng liệu uống nước để lâu có gây hại cho sức khỏe hay không, và cách tốt nhất để dự trữ nước là gì? Hãy xem các chuyên gia nói gì về vấn đề này.

Uống nước để lâu có hại cho sức khỏe hay không? Câu trả lời là còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố. Theo giáo sư Kellogg Schwab của Đại học Johns Hopkins, ngay khi bắt đầu uống, môi và miệng của chúng ta đã truyền các vi sinh vật vào nước. Kết hợp với nhiệt độ phòng và ánh sáng mặt trời, những vi sinh vật này có thể nhân lên rất nhanh.

"Nếu ta đựng nước sạch bằng một cái bình sạch thì chỗ nước đó có thể để được một đến hai ngày" – ông nói. Nhưng bạn có bao giờ băn khoăn tại sao được để lâu thì thoảng lại có vị lạ hay không? Đó là bởi carbon dioxide trong không khí đã phản ứng với nước và làm giảm độ pH. "Nhưng nó vẫn an toàn cho cơ thể" – giáo sư cho biết.

Theo giáo sư Schwab, việc sử dụng cùng một chiếc cốc uống nước ngày qua ngày sẽ làm tăng khả năng nhiễm một số vi khuẩn có hại – nhất là khi chiếc cốc đó được sử dụng bởi nhiều người và vi sinh vật từ những người đó được trộn lẫn với nhau trong cốc. Nhưng nếu bạn rửa cốc mỗi ngày thì sao? "Có lẽ ta sẽ không gặp phải vấn đề gì" – giáo sư Schwab khẳng định – "Dù gì đây vẫn chưa phải là mối lo ngại hàng đầu về sức khỏe cộng đồng hiện nay".

Thêm vào đó có một trường hợp thường hay xảy ra: Đó là việc cầm cốc bằng tay bẩn – nhất là nếu bạn (hoặc bất kỳ ai làm nhiệm vụ cất bát đĩa) quên không rửa tay sau khi đi vệ sinh. Có vô số vi khuẩn gây bệnh trong chất thải người, và nếu ta cầm cốc uống nước với đôi tay không được rửa sạch, những vi khuẩn đó có thể lây nhiễm vào nước uống.

Nhưng vậy còn nước đóng chai thì sao? Giáo sư Schwab cảnh báo: "Một hóa chất có tên bisphenol-A, hay BPA, cùng với một vài chất khác được dùng để sản xuất nhựa có thể hòa tan vào nước nếu như chai nước bị đun nóng hoặc đặt dưới ánh nắng trực tiếp". BPA là một chất làm rối loạn hormone mà khoa học đã chứng minh có thể dẫn đến một vài căn bệnh nguy hiểm, như bệnh tim và ung thư. Giáo sư Schwab nói rằng, loại nhựa được dùng để làm chai đựng nước không được sản xuất với mục đích rửa sạch để sử dụng lần hai. Vì vậy lần tới nếu bạn có ý định giữ lại chai nhựa để đựng nước thì hãy nghĩ đến việc đem chúng đi tái chế. Hoặc tốt hơn, hãy dùng đồ đựng nước làm bằng kim loại hoặc thủy tinh.

Nếu bạn có ý định dự trữ nước cho một thời gian dài, thì hãy cẩn thận vì nước cũng có thể bị hỏng – theo nhà khoa học Zane Satterfield của Trung tâm Dịch vụ Môi trường Hoa Kỳ ở Đại học Tây Virginia. "Hầu hết mọi chuyên gia sẽ khuyên bạn dự trữ nước đóng chai có hạn sử dụng là sáu tháng" – Satterfield nói – "Sau thời điểm đó, chất chlorine trong nước sẽ bay hơi hết tạo điều kiện cho vi khuẩn và tảo bắt đầu phát triển". Quá trình này sẽ diễn ra nhanh hơn nếu bạn giữ nước ở một nơi ấm và nhiều ánh sáng.

Nếu như có tin vào ngày tận thế và tiến hành dự trữ nước trong căn hầm trú ẩn của bạn, thì hãy nhớ rằng mặc dù lượng nước đó có thể để được trong vòng ít nhất một năm, nhưng sau 12 tháng ta nên kiểm tra chỗ nước dự trữ của mình. "Bạn sẽ thấy một phần nước đã bốc hơi trong suốt thời

gian đó, bằng chứng của việc chai nhựa cũng không hề chống thấm hoàn toàn" – Satterfield giải thích.

Nếu muốn đảm bảo an toàn khi sử dụng nước đã được cất trữ trong một thời gian dài, Satterfield khuyên chúng ta nên nhỏ vào nước một vài giọt chất tẩy nhẹ, không mùi và chờ 30 phút để nước đủ an toàn để sử dụng. (Chính xác là một giọt cho mỗi lít nước). Có lẽ đó là kiến thức chúng ta không cần đến, nhưng biết đâu đấy, để phòng ngày tận thế như zombie hay cái gì khác xảy đến thì sao.