

## 翻煲水有害嗎？

### 廣東話對白

女士甲： 怎麼啦？

女士乙： 喂！想喝一杯常溫水也沒有  
你為什麼經常翻煲熱水呢？

女士甲： 我怕水裡有重金屬和污染物  
就想多煲幾次把雜質除掉

女士乙： 別傻了 根本除不掉  
而且聽說翻煲水  
不但無益還會致癌

女士丙： 怕的是翻煲讓亞硝酸鹽的含量越煲越濃  
是致癌物來的  
所以我家已經不用這種恆溫熱水煲了

熒幕蓋字： 傅莉其博士  
水務署水務化驗師

傅莉其博士： 亞硝酸鹽廣泛存在於大自然  
可以在水、食物或泥土中找到  
另外，如有正確安裝及保養樓宇內部供水系統  
食水中的重金屬含量  
及其健康風險一般都非常低  
水務署一直有為亞硝酸鹽和重金屬訂立標準  
並持續監測食水中亞硝酸鹽和重金屬的水平  
根據歷年的監測數據顯示  
食水中的亞硝酸鹽及重金屬含量  
都遠低於香港食水標準所列的標準值

女士乙： 翻煲水是否會增加重金屬及亞硝酸鹽的含量？

傅莉其博士： 我們可以化驗一下翻煲水  
化驗結果顯示

熒幕蓋字：

	食水 (微克/公升)	食水 翻煲 20 次後 (微克/公升)	香港食水標準 標準值 (微克/公升)	達標
亞硝酸鹽	< 1	< 1	≤ 3000	✓
鎘	< 1	< 1	≤ 3	✓
鉻	< 1	< 1	≤ 50	✓
銅	< 3	3	≤ 2000	✓
鉛	< 1	< 1	≤ 10	✓
鎳	< 1	2	≤ 70	✓

傅莉其博士： 食水中亞硝酸鹽和重金屬含量  
均遠低於香港食水標準的標準值  
一般市民即使以家用電熱水煲把水翻煲 20 次  
食水中的亞硝酸鹽和重金屬水平  
亦無明顯變化  
所以如果市民有需要翻煲食水  
依然可以安心飲用

女士丙： 你們別再隨便相信這些網絡謠言了  
要查證一下  
知道嗎？

女士甲及乙： 知道 知道

傅莉其博士： 不過大家都要記得檢查自己的水煲  
使用劣質、殘舊或不潔的水煲煲水  
都有機會影響食水水質

熒幕蓋字：

水務署標誌