

水瓶没刷干净可能成为致病源头？ 水质专家：开水泡茶，饮水者无需担忧

1

水瓶没刷干净真的这么『脏』吗？

水瓶里的细菌通常有两种：革兰氏阴性杆菌和芽孢杆菌。如果吃进体内，革兰氏阴性菌会导致感染，革兰氏阴性菌通常与医院获得性感染有关，并且对抗生素的耐药性越来越强。

芽孢杆菌作为益生菌可能对人体会有所帮助，但它也可能使食物变质和引起疾病，并可能导致胃肠道问题。

美国纽约大学朗格尼医学中心病理学和微生物学临床教授菲利普·蒂尔诺博士接受媒体采访时说，清洗瓶子内部很有必要，而且仅仅冲洗是不够的。随着时间的推移，细菌往往会在可重复使用的容器内部形成生物膜。细菌的积聚过程类似于船上的藤壶，或者浴缸里的肥皂污垢。所以你需要用机械式的动作来去除覆盖在瓶子内部的细菌生物膜。

蒂尔诺博士表示，最令人担忧的是外部细菌。例如，有些人可能携带其他人没有的葡萄球菌。人们可能会拿起东西，与人握手，触摸工作台面、门把手、电梯按钮、电话、电脑键盘等。“我们每天不停地交换彼此手上的菌群，然后你可能会碰到你的水瓶。喝水前，你需要拧开瓶盖，然后盖上，还会刮掉嘴上的口红，这样，你手上的脏东西很大概率会进入你喝的水中。”

1月7日，北京中医药医养协会水医学专业委员会主任赵飞虹接受华西都市报、封面新闻记者采访时表示，国人饮水习惯多用开水，无需过度担忧。“有很多人是在用水杯来沏茶，开水一般在80°C，细菌在80°C条件下，几分钟差不多就被消灭掉了。”



出门自带水瓶装自己常喝的饮品，成为不少人外出的首选。但你知道吗？如果水瓶清洁不到位，可能成为致病的源头。

据新华社报道，英国《每日邮报》1月5日的一则报道称，美国净水器制造商 Water Filter Guru 一项研究显示，如果不认真清洗，一个可重复使用的水瓶平均有2080万个细菌菌落形成单位，是电脑鼠标菌落数量的5倍，是被爱犬舔过的宠物碗菌落数量的14倍。带有运动壶嘴的水瓶的菌落形成单位可高达3000万个，或脏过马桶座圈。

“水瓶没刷干净或脏过马桶座圈”的话题引发了诸多网友热议，餐饮卫生安全关乎每个人，有网友看到这个报道后说，“吓得我赶紧把水瓶拿去洗了洗”“没想到每天都要用的水杯居然这么脏，也不知道喝了多少细菌到肚子里……”水瓶清洁不到位真会形成这么多细菌吗？华西都市报、封面新闻记者采访了有关专家。



水瓶和水杯的日常清洁保养

- 可重复使用的水瓶、水杯每天应清洁一次，每周消毒一次
- 定期用洗洁精清洗水瓶、水杯，并可使用84消毒液浸泡消毒
- 也可用开水冲泡水瓶、水杯，高温可破坏细菌的细胞结构导致其死亡
- 注意清洗水瓶、水杯难以触及的缝隙，如瓶盖、杯盖和吸管

制图 王思祺



2

你知道如何正确清洗水瓶吗？

经常在外就餐的王静表示，以前总担心外面餐厅的水杯是否干净，现在知道只要用开水泡过就没问题，心里踏实多了。

虽然开水消毒效果显著，但在日常使用中仍应注意水瓶、水杯的清洁保养。建议定期使用专业的清洁剂和工具对水瓶、水杯进行深度清洁，避免长时间积累污垢和细菌。“口腔中的细菌容易造成二次污染，因此需要定期清洗水瓶、水杯，如果使用冷水，应定期用洗洁精清洗水瓶、水杯，并可使用84消毒液进行浸泡消毒，以确保卫生。”赵飞虹告诉记者，如果不放心用84消毒液对水瓶、水杯进行消毒，那用开水进行冲泡也是可以的，高温可以破坏细菌的细胞结构，导致其死亡，而病毒由于缺乏细胞结构，更容易被高温灭活。

“每次使用时都应清洗可重复使用的水瓶、水杯，就像任何其他用过的盘子或杯子一样，人们应该密切关注难以触及的缝隙，如瓶盖、杯盖和吸管。”美国纽约过敏症专家/免疫学家 Purvi Parikh 博士也曾在采访中表示，细菌暴露的风险因人而异，但对于那些免疫功能低下或容易感染的人来说尤其危险，所以可重复使用的水瓶、水杯每天都应清洁一次，并每周消毒一次。

华西都市报-封面新闻记者 边雪