pH가 낮은 물을 산성수라고 하던데 먹어도 되나요 ?

물은 원래 중성이나, 공기중의 산소와 이산화탄소를 녹여 플러스를 띤 이온이 약간 많고 약산성을 띄게 된다. 산성을 띤 물은 플러스 전하를 띤 이온이 많이 녹아 있는 것이고, 알칼리성을 띤 물은 그와는 반대로 마이너스 전하를 띤 이온이 많이 녹아있다. (물을 전기분해 하면 (+)극 쪽에는 (-)이온을 많이 가지고 있는 pH 9~10 정도의 약알칼리성인 알칼리수가 되고 (-)극 쪽에는 (+)이온이 많은 pH 3~4 정도의 약산성인 산성수가 된다)

산성수는 건강을 해치고 알칼리수는 건강에 좋다는 이론이 제기되어 알칼리수=건강, 산성수=불건강이라는 인식이 있는데, 이는 인체의 조절 능력을 무시했다는 반론이 제기되고 있다. 인체의 체액은 우리가 마시는 물이나 음식이 어떤 것이든, 즉 산성이든 알칼리성이든 중성으로 조절된다. 일시적으로 산성이나 알칼리성을 더 띨 때도 있으나, 이는 마시는 물이나 먹는 음식 때문이라기보다 과다한 어떤 생리작용의 결과 일시적으로 나타나는 것이며, 물론 금방 정상으로 조절된다.

또 하나 간과할 수 없는 것은 마시는 물이 산성이든 알칼리성이든 위장 속에 들어가면 강산성의 위액과 섞이게 마련이다. 그 단계에서 물은 음식을 통해 들어온 산성정도(알칼리정도라고 해도 마찬가지)가 변해 인체에서 이용된다. 마실 때의 산성도는 인체내 생리에 어떤 영향을 끼칠 수 없다는 것이 현재의 정상과학의 지론이다.

* 항상성 : 생체가 여러가지 환경 변화에 대응하여 생명 현상이 제대로 일어날 수 있도록 일정한 상태를 유지하는 성질 또는 그런 현상

각 물질 수소이온농도(pH) 값

pH	물 질 명
14	1M NaOH(14.0)
13	가정용 표백제(12.8)
12	가정용 암모니아(12.0)
9	중 조($NaHCO_3$ 용액)(9.0)
8	해 수, 난 백(7.9)
	혈 액, 눈 물(7.4)
7	우 유, 타 액(6.5)
5	블랙 커피(5.0)
4	토마토 쥬스(4.0)
3	콜 라(3.0), 식 초(3.0)
2	위 액(2.0)
1	1M HCl(1.0)