

EVALUATION OF USER'S FEEDBACK AFTER TWO MONTHS OF USING MAGNIFIED ALKALINE ION WATER

Ho Truong Giang^{1*}, Nguyen Van Dieu¹, Lai Trung Tung², Nguyen Toan Thang², Nguyen Van Tuan³

¹Vietnam Military Medical University - 160 Phung Hung, Ha Dong Ward, Hanoi City, Vietnam

²Etugi Vietnam Technology Solutions Joint Stock Company - Alley 14 Thach Cau, Long Bien Ward, Hanoi City, Vietnam

³Eco Green Investment and Development Joint Stock Company -
22/5 Truong Thi Ngao, Quarter 4, Trung My Tay Ward, Ho Chi Minh City, Vietnam

Received: 14/01/2025

Revised: 10/02/2025; Accepted: 11/07/2025

ABSTRACT

Purpose: To evaluate the users' feelings after two months of using Magnesium alkaline ionized water.

Methods: Cross-sectional descriptive study, using questionnaires on 134 people in Cam Thanh commune, Cam Lo district, Quang Tri province after two months of using Magnesium alkaline ionized water.

Results: 90.3% did not notice any unusual smell when drinking; 51.5% did not notice any difference between alkaline ionized water and regular filtered water, 21.1% found it sweeter, 15.7% found it cooler and 9.7% found it more fishy than regular water. 93.3% found the water clear and colorless. 52.2% of the study subjects had positive feelings, including: 22.4% found it easier to digest, 17.9% found it effective for weight loss, 11.9% found their skin more beautiful. Some signs of risk of digestive, cardiovascular and neurological diseases were reduced. Some common health complaints related to the digestive, cardiovascular, and nervous systems were relieved.

Conclusions: The majority of research subjects after two months of initial use of alkaline magnesium ionized water had generally positive feelings.

Keywords: Clean water, alkaline ionized water, magnesium.

*Corresponding author

Email: hotruonggiang195@gmail.com **Phone:** (+84) 965578866 **Https://doi.org/10.52163/yhc.v66i4.2880**



ĐÁNH GIÁ CẢM NHẬN CỦA NGƯỜI SỬ DỤNG SAU HAI THÁNG DÙNG NƯỚC ION KIỀM MAGIE

Hồ Trường Giang^{1*}, Nguyễn Văn Điều¹, Lại Trung Tùng², Nguyễn Toàn Thắng², Nguyễn Văn Tuấn³

¹Học viện Quân y - 160 Phùng Hưng, P. Hà Đông, Tp. Hà Nội, Việt Nam

²Công ty Cổ phần giải pháp công nghệ Etugi Việt Nam - Ngõ 14 Thạch Cầu, P. Long Biên, Tp. Hà Nội, Việt Nam

³Công ty Cổ phần Đầu tư và Phát triển Eco green - 22/5 Trường Thị Ngà, Khu phố 4, P. Trung Mỹ Tây, Tp. Hồ Chí Minh, Việt Nam

Ngày nhận: 14/01/2025

Ngày sửa: 10/02/2025; Ngày đăng: 11/07/2025

ABSTRACT

Mục tiêu: Đánh giá cảm nhận của người sử dụng sau hai tháng dùng nước ion kiềm Magie.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang bằng bảng hỏi trên 134 người tại xã Cam Thành huyện Cam Lộ tỉnh Quảng Trị sau 2 tháng sử dụng ion kiềm Magie.

Kết quả: 90,3% khi uống không thấy có mùi bất thường; 51,5% không nhận thấy có sự khác nhau giữa nước ion kiềm với nước lọc thông thường, 21,1% thấy ngọt hơn, 15,7% thấy mát hơn và 9,7% thấy tanh hơn nước thường dùng. 93,3% thấy nước trong suốt, không có màu. 52,2% đối tượng nghiên cứu có cảm nhận tích cực trong đó: 22,4% thấy dễ tiêu hóa hơn, 17,9% thấy có tác dụng giảm cân, 11,9% thấy da đẹp hơn. Một số biểu hiện khó chịu về sức khỏe phổ biến liên quan đến các cơ quan tiêu hóa, tim mạch, thần kinh có sự thuyên giảm.

Kết luận: Đa số đối tượng nghiên cứu sau hai tháng sử dụng nước ion kiềm Magie bước đầu đều có cảm nhận chung tích cực.

Từ khóa: Nước sạch, nước ion kiềm, Magie.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nước ion kiềm là loại nước được tạo ra từ công nghệ điện giải giúp phân tách các phân tử nước thành 2 dạng ion là ion H⁺ và ion OH⁻. Đặc tính nổi bật của loại nước này chính là có tính kiềm tự nhiên và độ pH lớn hơn 7, trong đó khoảng pH từ 8,5 – 9,5 được đánh giá là tốt cho sức khỏe người dùng. Theo khuyến cáo của các chuyên gia y tế, uống nước ion kiềm giàu khoáng chất và chất chống oxy hóa tự nhiên có thể hỗ trợ chăm sóc sức khỏe, bảo vệ cơ thể và góp phần điều trị một số tình trạng bệnh lý [1]. Nước ion kiềm được sản xuất qua phương pháp điện phân hoặc dùng vật liệu tạo kiềm để làm cho nước có tính kiềm, có thể bắt nguồn từ loại nước không chứa khoáng nhưng có thể được xử lý để bổ sung thêm khoáng chất sau đó như ion Mg²⁺. Magie là một khoáng chất cần thiết để cơ thể có thể vận hành tốt. Magie tham gia vào hàng trăm quá trình quan trọng của cơ thể, bao gồm quá trình kiểm soát cách thức hoạt động của cơ bắp và dây thần kinh. Ion Magie có thể giúp cơ thể chống viêm và giải quyết các vấn đề về sức khỏe, giúp bơm máu đến tim, các lượng khoáng chất phù hợp có thể làm giảm khả năng nhíp

tim không đều, bệnh tim hoặc đau tim [2].

Trên thế giới, nước điện giải ion kiềm đã được báo cáo là có tác dụng trong điều trị béo phì, chống oxy hóa, giảm nồng độ acid uric máu... [3], [4]. Tuy nhiên, tại Việt Nam chưa có nghiên cứu, báo cáo nào về tác dụng của nước điện giải ion kiềm nói chung và nước ion kiềm Magie nói riêng trên người sử dụng. Chúng tôi thực hiện nghiên cứu này với mục tiêu:

Đánh giá cảm nhận của người sử dụng sau hai tháng dùng nước ion kiềm Magie.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Toàn bộ người trên 18 tuổi, làm việc tại UBND xã Cam Thành, Công ty TNHH Tiến Phong Cam Lộ xã Cam Thành huyện Cam Lộ tỉnh Quảng Trị không mắc bệnh hiểm nghèo, cấp tính đồng ý tham gia nghiên cứu.

*Tác giả liên hệ

Email: hotruonggiang195@gmail.com Điện thoại: (+84) 965578866 <https://doi.org/10.52163/yhc.v66i4.2880>

- Tiêu chí chọn vào

+ Người trên 18 tuổi, làm việc tại UBND xã Cam Thành, Công ty TNHH Tiến Phong Cam Lộ xã Cam Thành huyện Cam Lộ tỉnh Quảng Trị đồng ý sử dụng nước ion kiềm Magie.

+ Người đọc hiểu tiếng Việt.

+ Người có thông tin liên lạc đầy đủ, rõ ràng,...

+ Người đồng ý sử dụng nước ion kiềm Magie hằng ngày trong 2 tháng liên tiếp với lượng tối thiểu 1,5l/1 người/1 ngày.

+ Người đồng ý tham gia nghiên cứu và trở lại xét nghiệm sau 2 tháng sử dụng nước ion kiềm Magie.

- Tiêu chuẩn loại trừ

+ Người hiện đang mắc bệnh hiểm nghèo, cấp tính trong vòng 1 tháng trước nghiên cứu, trong quá trình nghiên cứu.

+ Người không sử dụng thường xuyên nước ion kiềm Magie.

+ Người dân không đồng ý tiếp tục tham gia nghiên cứu hoặc không trở lại xét nghiệm sau 2 tháng sử dụng nước ion kiềm Magie.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- **Thiết kế nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

- Cỡ mẫu

+ Sau 2 tháng nghiên cứu, loại bỏ những đối tượng nghiên cứu không đạt yêu cầu (chuyển công tác, không sử dụng thường xuyên nước ion kiềm Magie, không đồng ý xét nghiệm lần 2), số mẫu đáp ứng tiêu chuẩn được đưa vào phân tích là: 134 người.

- Phương pháp chọn mẫu

Chọn mẫu toàn bộ người trên 18 tuổi, làm việc tại UBND xã Cam Thành, Công ty TNHH Tiến Phong Cam Lộ xã Cam Thành huyện Cam Lộ tỉnh Quảng Trị không mắc bệnh hiểm nghèo, cấp tính đồng ý tham gia nghiên cứu.

+ Số đối tượng nghiên cứu đáp ứng tiêu chuẩn đầu vào: 206 người.

- Các bước tiến hành nghiên cứu

Sau khi lựa chọn đối tượng thỏa mãn tiêu chuẩn chọn vào nghiên cứu:

+ Thực hiện khảo sát lần một về những vấn đề sức khỏe mà đối tượng nghiên cứu gặp phải, khám sức khỏe lần một.

+ Cung cấp nước ion kiềm uống 3387 hằng ngày cho đối tượng nghiên cứu theo nhu cầu của từng người trong thời gian hai tháng bằng cách lắp đặt hệ thống lọc nước công nghiệp công suất 100l/giờ tại các địa

điểm nghiên cứu, bình chứa nước 2l cho các đối tượng nghiên cứu.

+ Thực hiện khảo sát lần hai về những vấn đề sức khỏe mà đối tượng nghiên cứu còn gặp phải, phỏng vấn, hỏi ý kiến cảm nhận, suy nghĩ hoặc trải nghiệm cá nhân của đối tượng nghiên cứu về màu, mùi, vị nước uống ion kiềm Magie, ảnh hưởng của nước uống ion kiềm Magie đến sức khỏe bản thân qua phiếu nghiên cứu sau hai tháng sử dụng nước ion kiềm Magie.

- Tổng hợp số liệu nghiên cứu**Thiết bị nghiên cứu**

+ Máy lọc nước ion kiềm Magie đạt chuẩn đã được cấp Bằng độc quyền giải pháp hữu ích số: 2-2022-00240 theo quyết định số 81976/QĐ-SHTT ngày 16/10/2023.

+ Bảng hỏi khảo sát đánh giá của đối tượng nghiên cứu.

Phân tích và xử lý số liệu

+ Thống kê mô tả biến số định tính dưới dạng tần số, tỉ lệ phần trăm, Thống kê mô tả biến số định lượng liên tục dưới dạng trung bình và độ lệch chuẩn.

+ Số liệu được phân tích với phần mềm thống kê SPSS phiên bản 22.0.

2.3. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu tuân thủ các quy định về mặt y đức trong nghiên cứu y sinh học. Các thông tin thu được chỉ sử dụng cho mục đích nghiên cứu và được bảo mật. Nhóm tác giả cam kết không có xung đột lợi ích trong nghiên cứu.

3. KẾT QUẢ**3.1. Đặc điểm đối tượng nghiên cứu**

Độ tuổi của đối tượng tham gia nghiên cứu trong đề tài này là 18-71 tuổi, trung bình là: $36,18 \pm 10,24$ tuổi, nhóm tuổi chiếm tỷ lệ cao nhất là nhóm tuổi 31-50 tuổi với 58,2%.

3.2. Cảm nhận chủ quan về chất lượng nước ion kiềm Magie

Bảng 1. Cảm nhận chủ quan về chất lượng nước ion kiềm Magie

Đặc điểm		Số lượng	Tỷ lệ %
Mùi của nước	1. Không	111	90,3%
	2. Có (Tanh)	13	9,7%

Đặc điểm		Số lượng	Tỷ lệ %
Vị của nước	1. Không có sự khác nhau với nước lọc thông thường	69	51,5%
	2. Ngọt hơn	31	23,1%
	3. Mát hơn	21	15,7%
	4. Tanh hơn	13	9,7%
	5. Mặn hơn	0	0,0
Màu của nước	1. Trong suốt, không có màu	125	93,3%
	2. Có cặn lắng	4	3,0%
	3. Vẩn đục	5	3,7%

Nhận xét: Cảm nhận chủ quan của người tham gia nghiên cứu về chất lượng nước ion kiềm Magie cho thấy: 90,3% khi uống không thấy có mùi bất thường, 9,7% thấy có mùi tanh hơn nước thường dùng. 51,5% không nhận thấy có sự khác nhau giữa nước ion kiềm với nước lọc thông thường, 21,1% thấy ngọt hơn, 15,7% thấy mát hơn và 9,7% thấy tanh hơn nước thường dùng. 93,3% thấy nước trong suốt, không có màu trong khi 3,0% thấy có cặn lắng và 3,7% phát hiện nước có vẩn đục.

3.3. Cảm nhận chung về tác dụng của nước ion kiềm Magie

Bảng 2. Cảm nhận chung về tác dụng của nước ion kiềm Magie

Đặc điểm	Số lượng	Tỷ lệ %
1. Dễ tiêu hoá hơn	30	22,4%
2. Giảm cân	24	17,9%
3. Da đẹp hơn	16	11,9%
4. Không thay đổi gì	64	47,8%

Nhận xét: Cảm nhận chung về tác dụng của người dùng nước ion kiềm Magie cho thấy 52,2% có cảm nhận tích cực, trong đó: 22,4% thấy dễ tiêu hóa hơn, 17,9% thấy có tác dụng giảm cân, 11,9% thấy da đẹp hơn.

3.4. Cảm nhận về tác động của nước ion kiềm Magie tới một số biểu hiện bệnh lý

Bảng 3. Tác động của nước ion kiềm Magie tới các biểu hiện bệnh lý

Triệu chứng	Thay đổi			
	Giảm nhiều	Giảm ít	Không thay đổi	Tăng nặng hơn
Ợ hơi, ợ chua, đau nóng thượng vị (n=56)	12 (21,4%)	14 (25,0%)	30 (53,6%)	0 (0,0)
Tim đập nhanh, hồi hộp, căng thẳng, lo âu (n=40)	4 (10,0%)	9 (22,5%)	22 (55,0%)	5 (12,5%)
Chuột rút, co cứng cơ (n=60)	9 (15,0%)	16 (26,7%)	35 (58,3%)	0 (0,0)
Tê tay, tê chân (n=60)	7 (11,7%)	11 (18,3%)	42 (70,0%)	0 (0,0)
Đau mỏi cổ vai gáy (n=60)	11 (18,3%)	11 (18,3%)	38 (63,3%)	0 (0,0)

Nhận xét: Trên 56 người có biểu hiện ợ hơi, ợ chua, đau, nóng vùng thượng vị ban đầu, sau 2 tháng sử dụng nước ion kiềm Magie: 46,4% cho phản hồi tích cực với 25,0% thấy các biểu hiện này giảm ít, 21,4% thấy giảm nhiều, 53,6% không thấy các biểu hiện thay đổi, không có đối tượng nghiên cứu thấy các biểu hiện này tăng nặng hơn.

Trên 40 người có biểu hiện tim đập nhanh, hồi hộp, căng thẳng, lo âu ban đầu, sau 2 tháng sử dụng nước ion kiềm Magie: 10% đối tượng nghiên cứu cảm nhận các biểu hiện này có suy giảm nhiều, 22,5% giảm ít, 55% không thấy thay đổi gì, bên cạnh đó có 12,5% người lại, cảm nhận các biểu hiện này tăng nặng hơn.

Trên 60 người có các biểu hiện chuột rút, co cứng cơ, tê tay, tê chân, đau mỏi cổ vai gáy ban đầu, sau 2 tháng sử dụng nước ion kiềm Magie: có 41,7% cảm nhận các biểu hiện chuột rút, co cứng cơ giảm; 30% thấy các biểu hiện tê tay, tê chân có giảm; 36,7% thấy các biểu hiện đau mỏi cổ vai gáy giảm, không có trường hợp nào ghi nhận các trường hợp trên tăng nặng hơn.

4. BÀN LUẬN

4.1. Cảm nhận chủ quan về chất lượng nước ion kiềm Magie

Kết quả khảo sát về mùi của nước cho thấy: 90,3%

khi uống không thấy có mùi bất thường, 9,7% thấy có mùi tanh hơn nước thường dùng. Điều này có thể được giải thích khi nước được bổ sung ion kiềm thổ Magie, với những người nhạy cảm với mùi, có thể cảm nhận mùi tanh của kim loại. Khảo sát cảm nhận vị của nước có 51,5% không nhận thấy có sự khác nhau giữa nước ion kiềm với nước lọc thông thường, 21,1% thấy ngọt hơn, 15,7% thấy mát hơn và 9,7% thấy tanh hơn nước thường dùng. Một số người cho biết nước kiềm có hương vị mát hơn hoặc ngọt hơn một chút được giải thích do độ pH cao hơn và hàm lượng khoáng chất, bao gồm canxi, magie và kali. Những người khác có thể không nhận thấy sự khác biệt đáng kể hoặc có thể thích hương vị trung tính của nước thường. Về màu của nước: 93,3% thấy nước trong suốt, không có màu trong khi 3,0% thấy có cặn lắng và 3,7% phát hiện nước có vẩn đục. Tuy chúng tôi xét nghiệm đầu ra từ máy lọc nước không phát hiện cặn hay có độ đục, tình trạng phát hiện vẩn đục hay cặn có thể do nguyên nhân từ từ dụng cụ chứa nước để uống (cốc, bình, chai,...) chưa được vệ sinh sạch sẽ. Vì vậy, ngoài việc cung cấp nguồn nước bảo đảm chất lượng, chúng ta cũng cần quan tâm tới vệ sinh của dụng cụ đựng nước.

4.2. Cảm nhận chung về tác dụng của nước ion kiềm Magie

Trong nghiên cứu này, cảm nhận chung về tác dụng của nước ion kiềm Magie cho thấy 52,2% có cảm nhận tích cực trong đó: 22,4% thấy dễ tiêu hóa hơn, 17,9% thấy có tác dụng giảm cân, 11,9% thấy da đẹp hơn. Trên đường tiêu hóa, tác dụng của nước ion kiềm chủ yếu đến từ sự cân bằng các vi khuẩn đường ruột. Sự phân giải thức ăn trong ruột sinh ra lượng chất acid, nên thức ăn càng ứ đọng lâu sẽ dẫn tới loạn khuẩn ruột, nước kiềm giúp cân bằng môi trường tạo điều kiện cho vi khuẩn đường ruột cân bằng. Nghiên cứu của Tashiro cho thấy ở những người dùng nước kiềm nhiều dấu hiệu lâm sàng khác nhau: tiêu chảy mãn tính, táo bón, lên men đường ruột, tăng tiết dịch vị đều được cải thiện [5].

4.3. Cảm nhận về tác động của nước ion kiềm Magie tới một số biểu hiện bệnh lý

*Tác động của nước ion kiềm Magie tới các biểu hiện:*Ợ hơi, ợ chua, đau, nóng vùng thượng vị trên đối tượng trong nghiên cứu này cho thấy: 46,4% cho phản hồi tích cực với 25,0% thấy các biểu hiện này giảm ít, 21,4% thấy giảm nhiều. Đây là những biểu hiện triệu chứng đặc trưng có thể xuất hiện khi viêm, loét dạ dày, tá tràng. Nghiên cứu của Tashiro đã chứng minh các kết quả tích cực trong điều trị các tổn thương ở niêm mạc dạ dày và ruột khi sử dụng kết hợp nước kiềm [5].

Trong nghiên cứu này, tác động của nước ion kiềm Magie tới các biểu hiện: Tim đập nhanh, căng thẳng, hồi hộp, lo âu cho thấy 32,5% đối tượng nghiên cứu cảm nhận các biểu hiện này có suy giảm, bên cạnh

đó có 12,5% người lại, cảm nhận các biểu hiện này tăng nặng hơn sau 2 tháng sử dụng. Với hệ thần kinh, bổ sung Magie đảm bảo tính bền vững của dẫn truyền thần kinh, điều hòa khả năng đáp ứng, hưng phấn của tế bào thần kinh. Nếu thiếu hụt Magie sẽ gây trạng thái dễ kích thích, căng thẳng thần kinh, co giật, tăng trương lực cơ cứng cơ, rối loạn các hoạt động cơ, giãn mạch [6]. Ngoài ra, nghiên cứu của Yoke Mun Chan cho thấy người uống nước kiềm có số giờ ngủ cao hơn uống nước thường [7]. Nghiên cứu khác của A. Marx cho thấy việc bổ sung Magie trong nước uống còn có tác dụng giảm các biểu hiện của bệnh lý tim thiếu máu cục bộ [8].

Tác động của nước ion kiềm Magie tới các biểu hiện: Chuột rút, co cứng cơ, tê tay, tê chân, đau mỏi cổ vai gáy trên đối tượng nghiên cứu cho thấy: có 41,7% cảm nhận các biểu hiện chuột rút, co cứng cơ giảm; 30% thấy các biểu hiện tê tay, tê chân có giảm; 36,7% thấy các biểu hiện đau mỏi cổ vai gáy giảm. Nghiên cứu của Nakao cho thấy việc uống nước kiềm Magie giúp cải thiện mức độ các dấu hiệu biểu hiện tình trạng stress oxy hóa và tăng cường hoạt động chống oxy hóa của cơ thể, đây là một trong những nguyên nhân chính dẫn tới các biểu hiện chuột rút, co cứng cơ, tê tay, tê chân, đau mỏi cổ vai gáy không do chấn thương. Khi sử dụng nước kiềm Magie, các xét nghiệm thường quy về các dấu hiệu sinh học chỉ ra mức enzyme chống oxy hóa superoxide dismutase tăng 39%, axit thiobarbituric giảm 43% trong nước tiểu, tăng 8% cholesterol lipoprotein tỉ trọng cao và giảm 13% cholesterol toàn phần trong máu [9]. Nghiên cứu khác của Yoke Mun Chan cũng cho thấy uống nước kiềm cải thiện sức mạnh của cơ bắp [7].

5. KẾT LUẬN

Nghiên cứu của chúng tôi ghi nhận đa số đối tượng nghiên cứu sau hai tháng sử dụng nước ion kiềm Magie bước đầu đều có cảm nhận chung tích cực về chất lượng nước, ảnh hưởng tới cơ thể. Tuy nhiên, do đây là nghiên cứu mô tả cắt ngang với thời gian theo dõi ngắn và không có nhóm chứng, cần có thêm các nghiên cứu đối chứng lâm sàng với quy mô lớn hơn để khẳng định chắc chắn về hiệu quả và độ an toàn của sản phẩm trong hỗ trợ chăm sóc sức khỏe cộng đồng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Organization, W.H., Guidelines for drinking-water quality: second addendum. Vol. 1, Recommendations. 2008: World Health Organization.
- [2] Jannen-Dechent, W. and M. Ketteler, Magnesium basics. Clinical kidney journal, 2012. 5(Suppl_1): p. i3-i14.
- [3] Ignacio, R.M.C., et al., Anti-obesity effect of

- alkaline reduced water in high fat-fed obese mice. *Biological and Pharmaceutical Bulletin*, 2013. 36(7): p. 1052-1059.
- [4] Rubik, B., Studies and observations on the health effects of drinking electrolyzed-reduced alkaline water. *Water and Society*, 2011. 153: p. 321-327.
- [5] Tashiro, H., et al., Clinical evaluation of alkali-ionized water for chronic diarrhea e placebocontrolled double-blind study. *Dig. Absorpt*, 2000. 23: p. 52-56.
- [6] Kirkland, A.E., G.L. Sarlo, and K.F. Holton, The role of magnesium in neurological disorders. *Nutrients*, 2018. 10(6): p. 730.
- [7] Chan, Y.M., et al., Associations of alkaline water with metabolic risks, sleep quality, muscle strength: A cross-sectional study among postmenopausal women. *Plos one*, 2022. 17(10): p. e0275640.
- [8] Marx, A. and R.R. Neutra, Magnesium in drinking water and ischemic heart disease. *Epidemiologic Reviews*, 1997. 19(2): p. 258-272.
- [9] Nakao, A., et al., Effectiveness of hydrogen rich water on antioxidant status of subjects with potential metabolic syndrome—an open label pilot study. *Journal of clinical biochemistry and nutrition*, 2010. 46(2): p. 140-149.