



คนแถวนี้กำลังตื่นตัวกับ น้ำแร่ เพราะมีร้านอาหารอิตาลี-ฝรั่งเศส ชื่อ Water Library ขายอาหาร ไวน์ และน้ำแร่นำมาชนิดจากหลายประเทศ ราคาไม่แพงเลย

หมายถึงน้ำแร่นำเข้าย่อมแพงกว่าน้ำแร่จากอำเภอแฉิม จังหวัดเชียงใหม่ หรือน้ำแร่บรรจุขวดจากระนอง แหล่งน้ำแร่ที่มีชื่อเสียงไว้แช่ ไว้อาบ ทำไต่ต้ม อย่างไรก็ดี ดูเหมือนว่าคนไทยไม่ค่อยตื่นตัวกับน้ำแร่ อาจจะมี นักดื่ม นักกิน หรือผู้ระวังเรื่องสุขภาพจริง ๆ ที่มักแสวงหาน้ำแร่ไว้ดื่ม หรือความเชื่อที่ว่า ในน้ำแร่มีส่วนผสมของแร่ธาตุบางชนิด ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย บางคนเชื่อว่ากำมะถัน ในน้ำแร่ช่วยดูแลสุขภาพผิว อย่างที่เขาชอบไปออนเซน ก็เพื่อให้ผิวดี ร่างกายแข็งแรง

ประโยชน์ของน้ำแร่ มีคนถามอยู่เสมอ ก็ถ้าเปรียบ น้ำธรรมดาที่สะอาด ใส ปราศจากสีและกลิ่น เทียบกับ น้ำแร่ ที่มีรสผัดเผ็ดอ่อนอยู่บ้างแล้วมีแร่ธาตุเช่น โซเดียม คลอไรด์ โซเดียมคาร์บอเนต โปตัสเซียม แคลเซียม แมกนีเซียม ย่อมหมายถึงมีแร่ธาตุปนอยู่ คนขาดแร่ธาตุเลยคิดว่าจะเติมแร่ธาตุจากน้ำแร่ เรื่องนี้ นักวิชาการจากคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ดร.ศร. ทัมมพรธรน ทิทยานุกูล เคยเขียนไว้ใน "วารสารฉลาดซื้อ" บอกว่า น้ำแร่มีประโยชน์จากแร่ธาตุจริงอยู่ ดีต่อนักกีฬา ดีต่อผิวพรรณ มีฤทธิ์เป็นต่างอ่อน ๆ ช่วยลดความเป็นกรดของร่างกายจากการกินอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ นักวิจัยหลายท่านก็บอกว่าแร่ธาตุมีประโยชน์ แต่ถ้ายากได้แร่ธาตุก็ให้ประโยชน์โดยตรงต่อสุขภาพ ควรบริโภคจากผักใบเขียวและผลไม้สด หรือ

ดื่มน้ำสะอาด น้ำกรอง ที่สะอาดพอ ต้มให้พอเพียงต่อวัน นั้นแหละจะลดความขราได้

นักวิชาการคงหมายถึงว่า น้ำดื่ม ก็ให้ดื่มวันละ 8 แก้ว หรือมากกว่านั้นไม่ต้องกลัวตัวบวม น้ำสะอาดเป็นตัวช่วย ช่วยให้มีพรณสดชื่น แจ่มใส น้ำช่วยหล่อเลี้ยงและหล่อลื่นอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานด้วยดี น้ำแร่ดีแต่ต้องซื้อแพง ถ้ายากสวย ประหยัด คุ่มค่า ดื่มน้ำสะอาดก็เอาอยู่

ในต่างประเทศ ชาวยุโรปถือเป็นชาติที่นิยมน้ำแร่ มากที่สุด ทั้ง ๆ ที่หลายประเทศในยุโรป ชาวบ้าน ดื่มน้ำก๊อกเป็นน้ำเปล่าได้สบาย สะอาด ปลอดภัย

# เรื่องของ 'น้ำแร่'

ผ่านการรับรองมาตรฐาน แต่เมื่อพวกเขาไปดินเนอร์หรือกินอาหารในร้านอาหาร เขาต้องมองหา น้ำแร่บรรจุขวด น้ำแร่มีหลายยี่ห้อ แต่แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือน้ำแร่เติมแก๊ส (Sparkling Water) กับน้ำแร่ไม่เติมแก๊ส ชนิดเติมแก๊สก็เหมือนเราดื่มโซดา แต่รสเบาบางกว่า

ทุกวันนี้มีผู้ผลิตน้ำแร่ชนิดเติมแก๊ส และไม่เติม และชนิดพรีเมียม ราคาแพงสุด ๆ ขวดละหลายร้อยถึงหลักพันก็มี ในเยอรมนี มีภัตตาคารแห่งหนึ่ง เสิร์ฟน้ำแร่กว่า 200 ชนิด จาก 40 ประเทศ โดยมีนักแนะนำน้ำแร่ เรียกว่า Water Taster บอกเล่าข้อมูลที่มาของน้ำแร่บรรจุขวดจากที่ต่าง ๆ ตั้งแต่ขั้วโลกเหนือยันขั้วโลกใต้



น้ำแร่จากทวีปแอฟริกา เอเชีย จนถึงน้ำแร่จากแปซิฟิกใต้ ในชาติที่ใสที่สุดเท่า แน่นนอนว่าราคา น้ำแร่บางขวดแพงกว่าไวน์

ชาวเยอรมัน เป็นชาติที่บริโภคน้ำแร่มาก จะว่าไป น่าจะนับขายยุโรปจากหลายประเทศรวมด้วย เล่ากันว่า ชาวยุโรปหลีกเลี่ยงไม่ดื่มน้ำก๊อก (Tap water) ในร้านอาหาร ไม่ใช่ไม่สะอาดปลอดภัยพอ ทว่าเขาคิดว่า น้ำก๊อกไม่เหมาะกับอาหาร (จานแพง) กระทั่งอาหารเข้าเขาก็ไม่ขอน้ำดื่ม (น้ำก๊อก) ธรรมดาจากบริการ เขาคิดว่าทำให้อาหารเสียรสชาติ และบางคนก็ชอบน้ำแร่เติมแก๊ส หรือ Sparkling Mineral Water ภาษาเยอรมันเรียกว่า

Mineral Wasser ถ้าชนิดน้ำแร่ธรรมดาเรียกว่า Stilles Wasser และเมื่อสั่งอาหารก็ยินดีจะจ่ายค่าน้ำแร่บรรจุขวด ชาวเยอรมันคิดว่าไม่มีของฟรี กระทั่งใส่ดีดึชในอาหารก็ต้องซื้อ ซอสที่ขอเติมในร้านแอมโคเนลด์ ก็ต้องจ่ายเพิ่ม ชาวยุโรปบางคนเชื่อว่า น้ำก๊อกในบางประเทศเช่นในอังกฤษดื่มได้สะอาด พอ ๆ กับในเยอรมนี และอีกหลายประเทศในยุโรป คนอังกฤษใช้น้ำก๊อกทำทุกอย่าง ตั้งแต่ผลิตโซดา เบียร์ปรุงอาหาร จนถึงเป็นน้ำดื่มบนโต๊ะ แต่คนเยอรมันไม่คิดเช่นนั้น เขาคิดว่าเมื่อออกจากบ้านต้องซื้อน้ำแร่ดื่ม

[ต่อหน้าหน้า ๘]

5 มิถุนายน 2014 3 พฤศจิกายน 48 ปี 16



เข้าบ้านไปค่อยดื่มน้ำก๊อก ในขณะ  
นักท่องเที่ยวชาวยุโรป นิยมพกขวดเพ็ท  
(ขวดพลาสติกใส) บรรจุน้ำดื่ม ทมดเมื่อไหร่  
ก็เติมเอาน้ำก๊อก ที่ดื่มได้ปลอดภัยตั้งแต่  
อังกฤษ ฝรั่งเศส อิตาลี ไอร์แลนด์ สเปน ยกเว้นรัสเซีย  
ถ้าไปออสเตรเลีย ชาวยุโรปอาจได้ดื่มน้ำฝนบรรจุ  
ขวดจากเทือกเขาทัสแมเนีย (Tasmanian Rain  
Drinking Water) นั่นถือเป็นน้ำฝนพร้อมดื่มในขวด  
สวย ราคาไม่ถูกกว่าน้ำแร่ ในขณะตลาดน้ำแร่ก็แข่งขัน  
เลือดพาสัน ตั้งแต่แหล่งที่มาของน้ำแร่ ที่แต่ละฝ่ายก็  
บอกว่าเป็นน้ำแร่ชั้นเลิศ รวมถึงแข่งขันออกแบบขวดที่มี  
ดีไซน์ ก็แค่อยากดื่มน้ำแร่ก็ต้องเลือก

ยังมีเรื่องของน้ำแร่ในขวดสวยอยากเล่าต่อ แต่ตอนนี้  
น้ำเหนียวลาก..ไหลแรง คิดถึงน้ำฝนเย็น ๆ ชื่นใจใน  
ขันเงิน เสียแล้วสิ... ☹

หมายเหตุภาพ :  
dwsmg.com, popsop.com

[คิดถึงจัง]