

# มติชน

26 เมษายน 2541 ปีที่ 21 ฉบับที่ 7353



## น้ำสำหรับดื่ม

ตัดฟ้า

น้ำเป็นปัจจัยสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับร่างกาย นอกจากจำเป็นต่อการเผาผลาญ อาหารภายในเซลล์แล้ว ยังช่วยในการควบคุม อุณหภูมิของร่างกายอีกด้วย

น้ำที่ใสดื่มประจำวันควรเป็นน้ำสะอาด บริสุทธิ์ที่ปลอดภัยจากเชื้อโรค ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น และไม่มีรส ซึ่งแหล่งน้ำธรรมชาติที่ถือว่าสะอาด และปลอดภัยที่สุดได้แก่ น้ำฝน นอกจากนี้ ยังมี แหล่งน้ำธรรมชาติอื่นๆ ที่สำคัญได้แก่ น้ำใน แม่น้ำลำคลอง น้ำบ่อ น้ำบาดาล ถ้าแหล่งน้ำได้อยู่ ใกล้ชุมชนหรือโรงงานอุตสาหกรรมที่มักมีการ ถ่ายของเสียต่างๆ ลงไป เป็นเหตุให้แหล่งน้ำ ธรรมชาติดังกล่าวเกิดการเน่าเสียได้ จึงมีการใช้ กรรมวิธีในการปรับปรุงน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติ ให้เหมาะสมสำหรับดื่ม ได้แก่ การกรอง แล้วเติม คลอรีนในปริมาณที่เหมาะสมแก่การฆ่าเชื้อโรค จากนั้นจึงส่งไปให้ผู้บริโภคโดยส่งไปตามท่อเรียก ว่า น้ำประปา

นอกจากน้ำประปา ยังมีการทำน้ำสำหรับดื่ม บรรจุขวดปิดฝาสนิท ผ่านเครื่องกรองเอาสารเคมี บางชนิดที่ละลายอยู่ในน้ำประปาออกอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งมีการทำเป็นชนิดอัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เรียกว่า โซดา และไม่อัดก๊าซคาร์บอนไดออก ไซด์ รวมทั้งยังมีการทำเป็นเครื่องดื่มต่างๆ ทั้งอัด ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และไม่อัดก๊าซ

เนื่องจากการผลิตน้ำดื่มบรรจุขวดและเครื่อง ดื่มในรูปแบบต่างๆ ออกจำหน่ายกันอย่างแพร่ หลาย เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับความ ปลอดภัย รัฐบาลจึงออกกฎหมายกำหนดให้น้ำดื่ม และเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทเป็นอาหาร ควบคุมเฉพาะ ซึ่งเป็นการควบคุมน้ำบริโภคใน ภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท และเครื่องดื่มในภาชนะที่ ปิดสนิท ได้แก่ น้ำที่มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วย เครื่องดื่มที่มีหรือทำ จากผลไม้ พืชหรือผัก ไม่ว่าจะมิก๊าซคาร์บอนได ออกไซด์หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วยหรือไม่ก็ตาม รวมทั้งชนิดเข้มข้นที่ต้องเจือจางก่อนบริโภคและ ชนิดแห้ง เครื่องดื่มที่มีหรือทำจากส่วนผสมที่ไม่ ใสผลไม้ พืชหรือผัก ไม่ว่าจะมิก๊าซคาร์บอน ไดออกไซด์หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วยหรือไม่ก็ ตาม รวมทั้งชนิดเข้มข้นที่ต้องเจือจางก่อนบริโภค และชนิดแห้ง



โดยในกฎหมายกำหนดคุณภาพ มาตรฐาน ของน้ำบริโภคและเครื่องดื่มดังกล่าวในตัวภาษาข ะบรรจุ ฉลากต้องมีข้อความภาษาไทย อ่านได้ชัด เจน อย่างน้อยต้องมีข้อความ ชื่อของน้ำบริโภค เลขทะเบียนอาหาร ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต น้ำหนักสุทธิ หรือปริมาตรสุทธิ และถ้ามีการเติม สี ก็ต้องระบุด้วยว่า เจือสี

ถ้าเลือกได้ ผู้บริโภคควรเลือกดื่มน้ำฝน หรือน้ำ ประปาหรือน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติที่ดื่มจนเดือด แล้ว จะเป็นการประหยัด และปลอดภัย เครื่องดื่มจัด อยู่ในประเภทอาหารฟุ่มเฟือยคือจะดื่มหรือไม่ดื่มก็ ไม่มีผลกระทบต่อร่างกายมากนัก เพราะเครื่องดื่ม ส่วนมากมีส่วนประกอบที่สำคัญได้แก่ น้ำตาลและ เครื่องปรุงแต่งสี กลิ่น รส บางชนิดมีการเติมวัตถุ กันเสีย รวมทั้งก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งได้ประ โยชน์จากน้ำตาลในแง่การให้พลังงานแก่ผู้ที่ต้องการ พลังงานหรือมีความกระหาย ซึ่งร่างกายต้องการน้ำ ตาลเพื่อให้เกิดความรู้สึกสดชื่นในเวลาอันรวดเร็ว

แต่ถ้าดื่มเป็นประจำอาจทำให้ร่างกายได้รับน้ำ ตาลมากเกินไปจนความจำเป็น และมีโอกาสเป็นโรค อ้วนได้ เนื่องจากกฎหมายกำหนดเครื่องดื่มไม่ ใสมีวัตถุให้ความหวานชนิดอื่นนอกจากน้ำตาล

หากมีจุดประสงค์เฉพาะผู้ป่วยที่ต้องจำกัดการ บริโภคน้ำตาลก็ใช้วัตถุให้ความหวานชนิดอื่นได้ ตามชนิดและปริมาณที่ได้รับความเห็นชอบจากสำ นักงานคณะกรรมการอาหารและยา และต้องแสดง จุดประสงค์ไว้ในฉลากด้วย นอกจากนั้นยังอาจทำให้ ฟันผุ และโรคกระเพาะอาหารเป็นแผลขึ้นได้

เนื่องจากการรับประทานอาหารประจำวันแต่ละ

มื้อสำหรับคนไทยส่วนใหญ่ มักได้รับอาหารประ เภทแป้งและน้ำตาลมากเกินไปอยู่แล้ว จึงไม่จำ เป็นต้องอาศัยน้ำตาลจากเครื่องดื่มเพิ่มเติม เพราะ มีราคาแพงเมื่อเทียบกับคุณค่าอาหารที่มีอยู่ ซึ่ง เป็นการไม่ประหยัด แต่ถ้ายังต้องการดื่มเครื่องดื่ม ดังกล่าว ก็ควรสังเกตฉลาก ถ้ามีเครื่องหมาย มาตรฐานของสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมด้วยจะเป็นการดี และควรเปรียบเทียบ ปริมาณกับราคาว่าเหมาะสมหรือไม่ด้วย

ปัจจุบันมีผู้ผลิตเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ เกลือแร่และวิตามินออกมาจำหน่ายมากมาย เพื่อ สนองความต้องการเกลือแร่ของนักกีฬาหรือผู้ทำ งานหนัก มีการแข่งขันกันมากทั้งด้านการลงทุ นการผลิต สูตรผสม การโฆษณา และการกล่าวอ้างสรรพคุณที่เกินความจริงจนเกิดความเข้าใจผิดใน หมู่อุบริโภค ในแง่ของความจำเป็นต่อร่างกาย

เรื่องนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้บริโภคส่วนรวม โดยตรง กระทรวงสาธารณสุขจึงออกประกาศ ให้เครื่องดื่มเกลือแร่และวิตามินเป็นอาหารควบ คุมเฉพาะ เพื่อผลประโยชน์และความปลอดภัย ของผู้บริโภค

นอกจากนี้ขอให้ผู้บริโภคตระหนักอย่าหลง เชื่อคำโฆษณาและซื้อเกลือแร่หรือวิตามินมารับ ประทานโดยไม่จำเป็น เพราะนอกจากเสียเงินแล้ว ยังอาจทำให้ร่างกายเสียสมดุลของเกลือแร่และ วิตามิน ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้

ก่อนบริโภคเครื่องดื่มเกลือแร่และวิตามิน ควรศึกษาทำความเข้าใจ และได้รับคำแนะนำ จากแพทย์เสียก่อน