

## น้ำบริสุทธิ์ : สิ่งที่ไม่ควรใช้ดื่ม

คนทั่วไป จะนิยมความบริสุทธิ์ ซึ่งในหลาย ๆ เรื่องถือว่าเป็นสิ่งที่ดี แต่ในบางเรื่อง ความบริสุทธิ์ทำให้มีข้อจำกัดหรือข้อเสียหลายอย่าง หากนำมาใช้ในบางสถานการณ์ เช่น ทองคำบริสุทธิ์ ไม่เหมาะที่จะนำมาทำรูปพระรอด ทำนองเดียวกัน น้ำที่บริสุทธิ์ก็ไม่เหมาะสำหรับดื่ม เนื่องจากน้ำบริสุทธิ์หมายถึงน้ำที่ไม่มีอะไรเจือปนหรือเป็นน้ำที่นำเอาสิ่งเจือปนทั้งหลายออกไป ซึ่งส่วนใหญ่คือ เกลือแร่ต่าง ๆ ที่ปนอยู่ น้ำที่พบตามแหล่งน้ำธรรมชาติจะเป็นน้ำที่มีเกลือแร่ปนอยู่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแหล่งน้ำแต่ละแห่ง

ผู้บริโภคหลายคนคิดว่าการดื่มน้ำบริสุทธิ์มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ในทางตรงกันข้าม การดื่มน้ำบริสุทธิ์หรือน้ำที่ปราศจากเกลือแร่ จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค

การดื่มน้ำที่มีเกลือแร่น้อย จะเพิ่มการขับปัสสาวะ ปริมาณน้ำนอกเซลล์ และความเข้มข้นของโปรตีนและคลอรีนในซีรัม รวมทั้งการกำจัดออกจากร่างกาย ปริมาณเม็ดเลือดแดง ลดลงและการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงของจำนวนเม็ดเลือดแดง

ปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น สมองบวม น้ำ กล้ามเนื้อหดเกร็ง ฯลฯ ซึ่งพบในเด็กที่ดื่มนมหรือเครื่องดื่มที่ใช้น้ำกลั่นหรือน้ำที่มีเกลือแร่น้อยในการเตรียม

รายงานการวิจัยพบว่า การดื่มน้ำที่มีปริมาณ แมกนีเซียม ต่ำ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและการตายจากโรคหัวใจ ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการทำงานของกล้ามเนื้อประสาทสูงขึ้น เกิดภาวะครรภ์ผิดปกติ อากาการชักขณะตั้งครรภ์ การดื่มน้ำที่มีแคลเซียมต่ำจะเสี่ยงต่อการหักของกระดูก เกิดโรคทางระบบประสาทบางชนิด ทารกคลอดก่อนกำหนด และน้ำหนักทารกแรกคลอดต่ำ การขาดทั้งแคลเซียมและแมกนีเซียมสามารถทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้

## โลโคปิ่นกับมะเร็งต่อมลูกหมาก

โลโคปิ่นเป็นสารพฤกษเคมีในกลุ่มแคโรทีนอยด์ พบมากในมะเขือเทศและผลไม้สีส้มหลายชนิด เช่น ฝรั่ง แดงโม ผลไม้ทั้งหม่อมะเขือเทศ เช่น ขอลมะเขือเทศ โลโคปิ่น เป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ที่มีพลังตัวหนึ่ง (ประมาณความสามารถในการจับอนุมูลอิสระได้มากกว่าความสามารถของวิตามินอี ถึง 10 เท่า) และมีรายงานการศึกษาชี้ให้เห็นว่ามีผลดีต่อโรคหลายโรค เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง อัลไซเมอร์

การศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่า กลุ่มที่กินผลิตภัณฑ์มะเขือเทศมากจะมีระดับโลโคปิ่นในเลือดสูง และอัตราเสี่ยงต่อการตายด้วยมะเร็งต่อมลูกหมากลดลง การทดลองในกลุ่มผู้ชายที่กินผลิตภัณฑ์มะเขือเทศ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารสำคัญของโลโคปิ่นมากกว่า 10 หน่วยบริโภคต่อสัปดาห์จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้สูงถึงร้อยละ 33 และข้อมูลการศึกษาส่วนใหญ่เมื่อไม่นานมานี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้ชายที่กินขอลมะเขือเทศอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 หน่วยบริโภคเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ร้อยละ 23

เนื่องจากโลโคปิ่นเป็นสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ โลโคปิ่นจึงเป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ที่ละลายในน้ำมัน ดังนั้นการที่ร่างกายจะได้รับโลโคปิ่นจากมะเขือเทศที่กินจากอาหารจึงควรเป็นมะเขือเทศที่ผ่านการปรุงด้วยน้ำมัน เพื่อให้การดูดซึมโลโคปิ่นได้ผลดี ขอลมะเขือเทศเป็นผลิตภัณฑ์มะเขือเทศชนิดหนึ่งที่มีน้ำมันโอลิฟเป็นส่วนประกอบ โลโคปิ่นมีส่วนร่วมในการจับอนุมูลอิสระและในระบะที่มีการแบ่งเซลล์ ซึ่งบทบาททั้งสองอย่างนี้จะช่วยป้องกันขั้นตอนต่าง ๆ ในกระบวนการเกิดมะเร็ง การกินมะเขือเทศธรรมดา (ไม่ใช่มะเขือเทศลูกเล็ก ๆ) วันละหนึ่งผล ถึงหนึ่งผลครึ่งร่วมกับอาหารที่มีน้ำมันจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมโลโคปิ่น

สำหรับสุขภาพบุรุษที่ต้องการลดความเสี่ยงต่อมะเร็งต่อมลูกหมากอย่าลืมลองเพิ่มมะเขือเทศในมื้ออาหารของท่าน หากเป็นมะเขือเทศในสลัดก็ต้องราดน้ำสลัดด้วยเพื่อให้การดูดซึมโลโคปิ่นเป็นไปด้วยดี.