

น้ำแร่ ชะลอวัยได้จริงหรือ



เพราะว่าน้ำมีความสำคัญกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ และคงคุ้นเคยกันดีตั้งแต่เด็กกับการให้ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว เพื่อที่ว่าน่าจะช่วยในการกำจัดสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย แต่พอยุคสมัยเปลี่ยนไปแค่น้ำอย่างเดียวไม่พอเสียแล้ว มีการโฆษณาและข้อมูลที่มาทับกระแสดูความเป็นห่วงสุขภาพ ที่บอกว่าจะต้องดื่มน้ำแร่จึงจะจัดว่าแท้จริง มีประโยชน์จริง

เรื่องดื่มน้ำแร่นั้นจะมีแต่ข้อดีอย่างที่เชื่อกันหรือเปล่า ลองฟังข้อคิดจาก **รศ.ดร.พิมลพรรณ พิทยานุกุล** คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล เขียนไว้ใน **วารสารฉลาดซื้อ** เดือนมิถุนายน 2551 สรุปได้ว่า น้ำแร่ ที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่มาก

เพราะมีการเติมแร่ธาตุชนิดต่างๆ ละลายลงในน้ำดื่มเพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม เกลือ ซัลเฟอร์ ฯลฯ นักวิจัยกลุ่มหนึ่งเชื่อว่า น้ำแร่ หรือน้ำอัลคาไลน์ที่คล้ายคลึงกับเครื่องดื่ม สำหรับนักกีฬา นั้นมีประโยชน์ช่วยชะลอวัยคนเราได้ ไม่เพียงแต่ทำให้ ผิวหนังสดใส แต่โรคภัยยังไม่กล้ากราย เพราะน้ำแร่มีฤทธิ์เป็นด่างอ่อน ช่วยลดความเป็นกรดของร่างกายจากการกินอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

อย่างไรก็ตาม มีข้อควรคิดว่าเราสามารถรับแร่ธาตุได้จากอาหาร ผักใบเขียว หรือพุดต่างๆ ว่าอาหารทั่วไปก็มีแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์อยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำแร่บรรจุขวดพลาสติกเท่านั้น แคมเปญรณรงค์น้ำแร่บรรจุขวดพลาสติกยังสร้างปัญหาโลกร้อนตามมา

ดังนั้น ถ้ายอมรับว่าน้ำดื่มจำเป็นต่อสุขภาพ ช่วยชะลอวัย อีกทั้งร่างกายยังต้องการแร่ธาตุชนิดต่างๆ เพื่อปรับสมดุลความเป็นกรดเป็นด่าง การดื่มน้ำจากเครื่องกรองน้ำ นักวิชาการก็รับรองว่าดื่มได้ดีไม่น้อยไปกว่าน้ำแร่ เพราะนอกจากไม่ต้องซื้อตามห้างแล้ว ยังมั่นใจได้ว่าสะอาดหากดูแลเครื่องกรองน้ำอย่างสม่ำเสมอ

ส่วนแร่ธาตุ เราได้รับจากการกินอาหารและผักผลไม้ทุกวันอยู่แล้ว แต่ถ้าใครมีเงินเหลือเพื่อจะซื้อน้ำแร่ไว้ดื่มก็ยอมทำได้เช่นกัน รศ.ดร.พิมลพรรณสรุปให้ว่า **ความลับของการชะลอวัย คือการดื่มน้ำสะอาดให้มาก แต่ไม่ต้องดื่มน้ำแร่จนดื่มน้ำมากเกินไป** เพราะจะทำให้ตัวบวม สมอ่งบวม อันตรายถึงตายก็มีมาแล้ว.

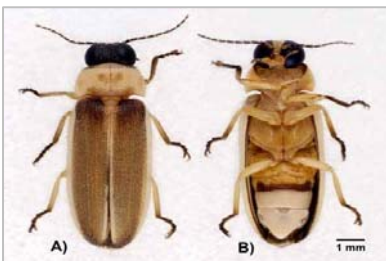
<http://www.thairath.co.th/news.php?section=technology&content=97497>



วันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2551

<http://www.bangkokbiznews.com/>

ไทยเจ๋ง!ต่างชาติขอวิชาทำสวนห้อย



นักวิจัยไทยพัฒนาเทคนิค เพาะเลี้ยงหิ่งห้อยได้สำเร็จ แคมพลอกให้กะพริบแสงตอนกลางวัน จนกรัสเซียและสหรัฐอเมริกาขอมาเรียนวิชา

ดร.อัญชญา ท่านเจริญ ภาควิชาชีววิทยา คณะ

เกษตร มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ แสดงความเป็นห่วงว่า หิ่งห้อยมีให้พบเห็นน้อยลงมาก เนื่องจากสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลง รวมทั้งปัญหาการรุกรานแหล่งอยู่อาศัยของหิ่งห้อย ไม่ว่าจะเป็น การก่อสร้างโรงงานที่ทำลายระบบนิเวศของน้ำ มลพิษทางอากาศ รวมทั้งสารเคมีทางการเกษตร ทำให้วงจรชีวิตของหิ่งห้อยถูกทำลาย

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าหิ่งห้อยอาศัยอยู่เฉพาะบริเวณที่มีต้นลำพู แต่ความจริงสามารถพบได้ตามแหล่งน้ำจืดทั่วไป

"ทั่วโลกมีหิ่งห้อยประมาณ 2,000 ชนิด ส่วนประเทศไทยมีประมาณ 100 ชนิด แบ่งได้ 3 กลุ่มใหญ่คือ หิ่งห้อยน้ำจืด หิ่งห้อยน้ำกร่อยและหิ่งห้อยบริเวณสวนป่า" นักวิจัยหิ่งห้อย กล่าว

ล่าสุด ดร.อัญชญา และทีมวิจัยยังได้พบหิ่งห้อยน้ำจืดชนิดใหม่ของโลก มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า "ลูซิโอลา อะควาติลิส" (*Luciola aquatilis*) เดิมเข้าใจว่าเป็นชนิดเดียวกับหิ่งห้อยสายพันธุ์ลูซิโอลา บราห์มินา (*Luciola brahminia*)

หิ่งห้อยชนิดใหม่พบมากบริเวณแหล่งน้ำจืดทั่วประเทศ เช่น กรุงเทพฯ นครปฐม ตลิ่งน้ำอัมพวา จ.สมุทรสงคราม ลักษณะเด่นอยู่ที่โคนปีกเป็นสีน้ำตาลเข้มกว่า

ส่วนอื่น ในระยะตัวอ่อนจะล่าหอยอยู่ใต้ใบ ซึ่งช่วยควบคุมระดับความสมดุลของหอย จึงเป็นประโยชน์ต่อระบบนิเวศน์ ทั้งยังสามารถปรับตัวอาศัยอยู่ในแหล่งน้ำเมาเสียได้ในระดับหนึ่ง นับเป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่น่าสนใจ

ที่ผ่านมา ดร.อัญชญา นักเรียนทุนปริญญาเอกกาญจนาภิเษก ได้ศึกษาเกี่ยวกับธรรมชาติหิ่งห้อยและการเพาะเลี้ยง จนสามารถคิดค้นเทคนิคการเพาะเลี้ยงหิ่งห้อยในห้องปฏิบัติการ และยังไขความลับของการกะพริบแสงของหิ่งห้อยด้วย

"บริเวณแปลงที่อยู่ตรงบันทึยมีสารเคมีสำคัญ 2 ชนิดคือ ลูซิเฟอริน และลูซิเฟอเรส โดยการทำให้ลูซิเฟอรินออกซิเจนที่หิ่งห้อยดูดเข้าไป และควบคุมการกะพริบแสงโดยสารสื่อประสาทในระบบประสาท" นักวิจัยกล่าว

นอกจากนี้ นักวิจัยยังสามารถหลอกหิ่งห้อยให้กะพริบแสงในเวลากลางวันได้ด้วย และมีนักวิจัยจากกรัสเซีย และสหรัฐ สนใจติดต่อเรียนรู้เทคนิคดังกล่าว เพื่อนำไปพัฒนาเป็นสวนหิ่งห้อย ด้านการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ในสวนของนักวิจัยไทยก็ยื่นจดสิทธิบัตรการเพาะเลี้ยงในประเทศไทยไว้ด้วย

หิ่งห้อยชนิดใหม่ที่ค้นพบจะนำไปจัดแสดงในงานมหกรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติเดือนหน้า ที่ศูนย์จัดแสดงสินค้าไบเทค บางนา และนำไปร่วมการประชุมหิ่งห้อยโลก ระหว่างวันที่ 26 - 30 ส.ค. ที่สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ จ.เชียงใหม่

กานต์ดา บุญเกื้อน - รายงาน

http://www.bangkokbiznews.com/2008/07/25/news_279355.php