

น้ำแร่ เพื่อบริโภค

น้ำแร่เป็นที่รู้จักกันมานานแล้ว สำหรับคนไทยในแง่ของน้ำก่อดีสิกรี
เพื่อใช้ในพิธีกรรมตลอดจนการนำมาอาบแช่รักษาโรคต่างๆ

กระแสของการนำน้ำแร่มาบริโภคเพิ่งเป็นที่นิยมในช่วงระยะเวลาสิบกว่าปีนี่เอง โดยการนำเข้าน้ำแร่จากต่างประเทศซึ่งมีราคาค่อนข้างแพง ต่อมามีการผลิตได้ภายในประเทศ ทำให้น้ำแร่เพื่อบริโภคมีราคาที่ถูกลงใกล้เคียงกับน้ำดื่มบรรจุขวดทั่วไป

น้ำแร่ธรรมชาติ (natural mineral water) หมายถึงน้ำที่ได้จากแหล่งน้ำใต้ดินในธรรมชาติซึ่งมีแร่ธาตุละลายอยู่ โดยมีต้นกำเนิดจากน้ำบนพื้นดินไหลซึมผ่านชั้นดินและชั้นหินพร้อมทั้งดูดซับแร่ธาตุต่างๆ ลงไปซึ่งเป็นแอ่งน้ำใต้ดินและถูกแรงกดดันภายในโลกทำให้พุ่งหรือพ่นขึ้นมาเป็นแหล่งน้ำบนผิวดินในรูปของน้ำพุร้อน บ่อน้ำร้อน และไอน้ำร้อน

ในประเทศไทยพบแหล่งน้ำพุร้อน ๑๑๒ แหล่งกระจายอยู่มากที่สุดในภาคเหนือ รองลงมาคือภาคใต้ ภาคตะวันออก และภาคกลาง มีช่วงอุณหภูมิ ๔๐-๑๐๐ องศาเซลเซียส ค่าความเป็นกรด-ด่าง (pH) ระหว่าง ๖.๔-๙.๕

แหล่งน้ำพุร้อนบริเวณภาคเหนือและภาคตะวันตกส่วนใหญ่มีค่าฟลูออไรด์สูงมากกว่า ๕ มิลลิกรัมต่อลิตร และมีกลิ่นกำมะถันค่อนข้างแรง

ส่วนแหล่งน้ำพุร้อนในภาคใต้บางแห่งมีลักษณะเป็นน้ำเค็ม ส่วนในต่างประเทศแหล่งน้ำแร่ที่มีชื่อเสียงได้แก่ ฝรั่งเศส ออสเตรีย ตุรกี ญี่ปุ่น และจีน

องค์ประกอบที่สำคัญของน้ำแร่

น้ำแร่จะมีแร่ธาตุต่างๆ เป็นองค์ประกอบมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับชั้นหินที่น้ำไหลผ่าน ดังนั้น น้ำแร่ธรรมชาติแต่ละแหล่งจะมีแร่ธาตุที่แตกต่างกัน ซึ่งแร่ธาตุที่พบเป็นส่วนใหญ่ได้แก่ แคลเซียม แมกนีเซียม โซเดียม โพแทสเซียม ไบคาร์บอเนต คลอไรด์ และซัลเฟต ส่วนแร่ธาตุอื่นๆ ที่พบในปริมาณน้อยได้แก่ ฟลูออไรด์ ลิเทียม ซีลีเนียม แมงกานีส เป็นต้น

“ผู้ที่สนใจบริโภคน้ำแร่ธรรมชาติเพื่อสุขภาพนั้น ควรคำนึงด้วยว่าน้ำแร่ที่มีคุณสมบัติใดเป็นพิเศษ เช่น มีแร่ธาตุใดเพิ่มขึ้นที่ทำให้สภาพแตกต่างจากน้ำแร่ชนิดอื่นๆ ซึ่งคุณสมบัติพิเศษเหล่านั้นอาจไม่เหมาะสม สำหรับผู้บริโภคบางราย”

มาตรฐานน้ำแร่ธรรมชาติเพื่อบริโภค

น้ำแร่ธรรมชาติที่เป็นเครื่องดื่มเพื่อบริโภคนั้น ต้องมีคุณภาพเหมาะสมที่จะบริโภคได้อย่างปลอดภัยตาม มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม น้ำแร่ธรรมชาติ มาตรฐาน เลขที่ มอก.2208-2547 โดยน้ำแร่ที่ดีต้องมีคุณลักษณะ ใส ไม่มีตะกอน ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น มีแร่ธาตุในปริมาณที่ ไม่เกินเกณฑ์มาตรฐาน ไม่พบเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค และมีปริมาณสารปนเปื้อนอันได้แก่ กัมมันตภาพรังสีรวม แอลฟา-บีตา และไซยาไนด์ ไม่เกินเกณฑ์มาตรฐาน โดย น้ำแร่ธรรมชาติที่นำมาบริโภคนั้นมีอยู่ ๕ ประเภท ดังนี้

๑. น้ำแร่ประเภทมีคาร์บอเนต หมายถึง น้ำแร่ที่หลัง จากการบรรจุแล้วมีปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เท่ากับ หรือใกล้เคียงกับปริมาณที่มีอยู่ในแหล่งน้ำธรรมชาตินั้น

๒. น้ำแร่ประเภทไม่มีคาร์บอเนต หมายถึง น้ำแร่ที่ หลังจากการบรรจุแล้วไม่มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ใน ปริมาณที่จะทำให้เกิดการละลายของเกลือไฮโดรเจน คาร์บอเนตที่มีอยู่ในน้ำ

๓. น้ำแร่ประเภทขจัดคาร์บอเนต หมายถึง น้ำแร่ที่ หลังจากการบรรจุแล้วมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์น้อยกว่า ปริมาณที่มีอยู่ในแหล่งน้ำธรรมชาติ

๔. น้ำแร่ประเภทเติมคาร์บอนไดออกไซด์จากแหล่ง กำเนิด หมายถึง น้ำแร่ที่หลังจากการบรรจุแล้วมีก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์มากกว่าปริมาณที่มีอยู่ในแหล่งน้ำ ธรรมชาติ

๕. น้ำแร่ประเภทเติมคาร์บอเนต หมายถึง น้ำแร่ที่มี การเติมก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการบรรจุ

ตารางแสดงปริมาณสารในน้ำแร่ธรรมชาติตาม มอก. 2208-2547

ลำดับที่	รายการ	หน่วย มก./ต่อ ดม. ^m เกณฑ์ที่กำหนดสูงสุด
๑	ทองแดง	๑
๒	แมงกานีส	๒
๓	สังกะสี	๕
๔	สารหนู	๐.๐๕
๕	แบเรียม	๑.๐
๖	แคดเมียม	๐.๐๐๓
๗	โครเมียม	๐.๐๕
๘	ตะกั่ว	๐.๐๑
๙	ปรอท	๐.๐๐๑
๑๐	ซีลีเนียม	๐.๐๕
๑๑	ไนเตรต (คำนวณเป็น NO ₃)	๕๐
๑๒	ซัลไฟต์ (คำนวณเป็น H ₂ S)	๐.๐๕
๑๓	ไบคาร์บอเนต	๖๐๐
๑๔	คาร์บอนไดออกไซด์อิสระ	๒๕๐
๑๕	โซเดียมคลอไรด์	๑,๐๐๐
๑๖	ปริมาณสารที่ละลายทั้งหมด	๑,๐๐๐
๑๗	ซัลเฟต	๖๐๐
๑๘	ฟลูออไรด์	๒.๐



สำหรับผู้สนใจบริโภคน้ำแร่ธรรมชาติเพื่อสุขภาพนั้น นอกจากจะต้องพิจารณาถึงคุณภาพของน้ำแร่ตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม น้ำแร่ธรรมชาติ มาตรฐานเลขที่ มอก.2208-2547 แล้ว ยังควรคำนึงถึงด้วยว่าน้ำแร่นั้นมีคุณสมบัติใดเป็นพิเศษ อย่างเช่น มีแร่ธาตุใดเพิ่มขึ้นที่ทำให้สภาพแตกต่างจากน้ำแร่ชนิดอื่นๆ ซึ่งคุณสมบัติพิเศษเหล่านั้นอาจไม่เหมาะสมสำหรับผู้บริโภคบางราย เช่น

- * สภาพเป็นกรดหรือด่างสูง การดื่มน้ำที่มีค่าความเป็นกรดเป็นกรดเป็นด่างบ่อยครั้งจะทำให้เสียสมดุลความเป็นกรดเป็นด่างของร่างกาย

- * รสกร่อย เนื่องจากมีปริมาณโซเดียมคลอไรด์สูงมากกว่า ๑,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อลูกบาศก์เดซิเมตร จะไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคไต และความดันเลือดสูง

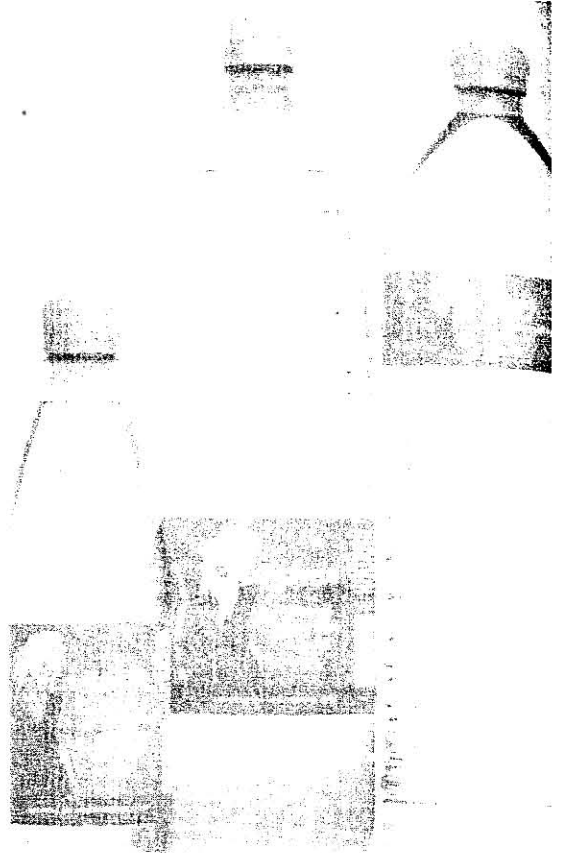
- * มีฟลูออไรด์สูงมากกว่า ๑ มิลลิกรัมต่อลูกบาศก์เดซิเมตร อาจทำให้ผู้บริโภคได้รับผลข้างเคียง เช่น ทำให้ฟันลายไม่เรียบ ฟันเป็นจุดขาวและกร่อนง่าย

- * มีธาตุเหล็กสูงมากกว่า ๕ มิลลิกรัมต่อลูกบาศก์เดซิเมตร อาจเป็นอันตรายในเด็กเล็ก

- * มีปริมาณของแข็งที่ละลายได้สูงมากกว่า ๑,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อลูกบาศก์เดซิเมตร อาจทำให้บัสสวะมากกว่าปกติ

- * มีซิลเฟตสูงมากกว่า ๖๐๐ มิลลิกรัมต่อลูกบาศก์เดซิเมตร อาจมีฤทธิ์ยับยั้ง

- * สำหรับเด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรบริโภคเนื่องจากสภาพร่างกายที่ยังไม่สมบูรณ์พร้อมเหมือนผู้ใหญ่ปกติ



ในส่วนของผู้บริโภคที่ทำงานหนักหรือเป็นนักกีฬาที่สูญเสียเกลือแร่ต่อวันในปริมาณที่สูง การดื่มน้ำแร่ธรรมชาติที่มีปริมาณแร่ธาตุที่สมดุลและมีสภาพเป็นกลางในบางครั้งคราว จะช่วยชดเชยเกลือแร่ที่ร่างกายสูญเสียไปได้

นอกจากนี้ การพิจารณาเครื่องหมายรับรองคุณภาพและฉลากที่ระบุรายละเอียดอันได้แก่ สถานที่แหล่งน้ำแร่ธรรมชาติ ส่วนประกอบของแร่ธาตุที่สำคัญ วันหมดอายุ โดยเฉพาะประเภทน้ำแร่เติมคาร์บอนเนต จะทำให้ผู้บริโภคได้ดื่มน้ำแร่ธรรมชาติแท้ๆ อย่างปลอดภัย และมีสุขภาพที่ดี *

เอกสารอ้างอิง :

๑. สำนักมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม 2547. มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม น้ำแร่ธรรมชาติ มอก. 2208-2547. กรุงเทพมหานคร สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
๒. สรจักร สมบัติทิพย์. 254๖. คู่มือดูแลสุขภาพด้วยวิตามินและเกลือแร่. กรุงเทพมหานคร บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.
๓. <http://www.dmr.go.th>