

ก 17.65



น้ำแร่ : มีผลต่อสุขภาพจริงหรือ

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์จุฬาฯ

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

น้ำแร่ หมายถึง น้ำที่ได้มาจากแหล่งน้ำตามธรรมชาติ อาจเป็นบ่อน้ำตามผิวดิน หรือเป็นน้ำพุที่พุ่งขึ้นมาเหนือพื้นดิน หรือได้จากแหล่งน้ำใต้ดินก็ได้ น้ำแร่ที่ได้จะต้องใสสะอาด ไม่มีสี ไม่มีกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนา มีจุลินทรีย์ต่าง ๆ ไม่เกินปริมาณที่กำหนดของมาตรฐานน้ำดื่ม และต้องไม่ผ่านกรรมวิธีการเติมหรือปรุงแต่งใด ๆ ทั้งสิ้น ยกเว้นการกรอง น้ำชนิดนี้จะมีแร่ธาตุต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายละลายอยู่ในปริมาณพอเหมาะและไม่มีแร่โลหะหนักพวกทองแดง ตะกั่ว ปรอท แคดเมียม เหล็ก แมงกานีส เกิบบेरูฐาน

น้ำแร่ที่กล่าวนี้เป็นคนละประเภทกับเครื่องดื่มเกลือแร่ที่วางขายกันตามห้างสรรพสินค้า และตู้แช่ต่าง ๆ เพราะเครื่องดื่มเกลือแร่ได้จากการปรุงแต่งมีการเติมแร่ธาตุบางอย่างและวิตามินบางชนิดลงไป จึงจัดน้ำประเภทนี้เป็นเครื่องดื่ม ไม่ใช่ น้ำแร่

ผู้ที่ดื่มน้ำแร่ส่วนใหญ่จะเข้าใจว่า เมื่อดื่มาแล้วจะทำให้มีสุขภาพดี เพราะในต่างประเทศมีเรื่องเล่าต่อกันมาตั้งแต่ครั้งมีการดื่มน้ำแร่ในยุคแรก ๆ ว่าผู้ที่เดินทางไปจนถึงแหล่งที่มีน้ำแร่และได้ดื่มน้ำนี้เข้าไปจะทำให้สุขภาพดีขึ้น ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะแหล่งน้ำแร่ส่วนใหญ่จะอยู่ตามป่าเขาที่ห่างไกลจากผู้คน ดังนั้นผู้ที่เดินทางไปดื่มน้ำแร่จึงได้ออกกำลังกาย และเมื่อถึงแหล่งน้ำแร่แล้วก็ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอท่ามกลางบรรยากาศที่บริสุทธิ์ปลอดโปร่ง โดยไม่มีเรื่องยุ่งยากทางบ้าน และที่ทำงานเข้ามารบกวนจิตใจ ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ดื่มน้ำแร่มีสุขภาพดีขึ้น มากกว่าจะเป็นผลมาจากแร่ธาตุต่าง ๆ ที่อยู่ในน้ำแร่ เพราะโดยปกติร่างกายของเราจะได้รับแร่ธาตุต่าง ๆ ที่จำเป็นเหล่านี้จากอาหารที่รับประทานเข้าไปเพียงพออยู่แล้ว แต่สิ่งที่ร่างกายคนส่วนใหญ่มักขาดก็คือ การออกกำลังกายอย่างเพียงพอและการได้พักผ่อนในที่อากาศบริสุทธิ์ ดังนั้นน้ำแร่จึงไม่ใช่สิ่งจำเป็นต่อสุขภาพของเราที่แท้จริง

น้ำแร่ที่ขายกันในบ้านเราส่วนใหญ่หรือทั้งหมดสั่งเข้ามาจากต่างประเทศ เพราะในบ้านเรายังไม่มีแหล่งน้ำแร่ที่ได้มาตรฐานเพราะมีแร่บางอย่างมากเกินไป เช่น ฟลูออไรด์ จึงนำมาผลิตขายไม่ได้.