

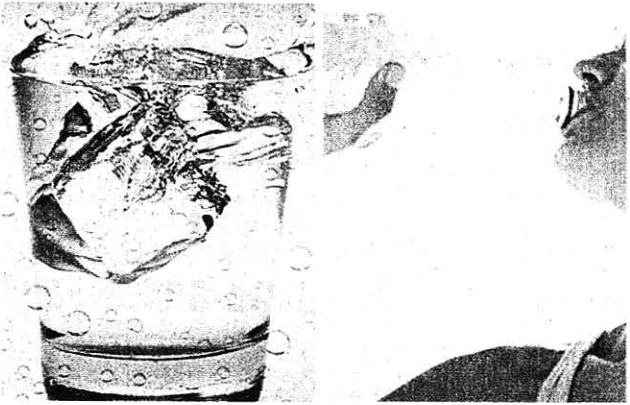
มี

หลายคนสงสัยว่า “น้ำแร่” ต่างจากน้ำธรรมดาอย่างไร แล้วที่บอกว่ามีแร่ในชนิดใดบ้าง เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิริรามพูน พอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่า น้ำแร่มี 2 ชนิด คือ ชนิดแร่เนื้อ และชนิดแร่มากร ทางกาหนดว่าต้องมาจากแหล่งธรรมชาติจริง ๆ เช่น น้ำพุธรรมชาติ น้ำพุร้อน และต้องไม่เอาแร่มาเติมใส่เอง พูด่าง ๆ ว่าน้ำแร่ธรรมชาติที่กรองจากน้ำพุใต้ดินแล้วเอามาขายเลย หรือถ้าผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อหรืออัดแก๊สเข้าไปก็ต้องระบุไว้ในฉลากด้วย

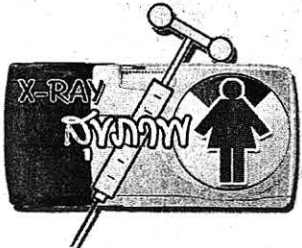
ในน้ำแร่จะมีแร่ธาตุหลัก ๆ อยู่ 5 ชนิด คือ แคลเซียม แมกนีเซียม โซเดียม โพแทสเซียม และกำมะถัน การดื่มน้ำแร่ก็คล้ายกับกินดินโป่ง เพราะแร่ในน้ำแร่ก็มาจากดิน ถ้าเปรียบไปก็คล้ายกับสิ่งมีชีวิตในป่าที่กินดินโป่งเอาแร่ธาตุ น้ำแร่ก็เหมือนกับยาน้ำบำรุงแร่ธาตุจากธรรมชาติ

ใน ผักใบเขียวจัด โปแทสเซียม พบใน กว๊ายส้ม กำมะถัน พบใน กระเทียม หัวหอม ขึ้นฉ่าย ทุเรียน

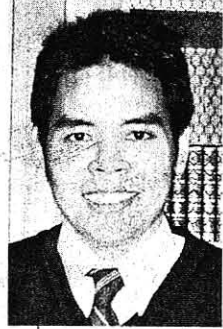
เคยมีบางการศึกษา แนะนำว่า คนที่ควรกินคือ 1.ผู้ใหญ่วัยทอง ต้องสร้างกระดูก 2.คนที่กินนมวัวไม่ได้ จะได้แคลเซียมจากน้ำแร่ 3.เด็กน้อยที่กำลังโต ซึ่งมีงานวิจัยหนึ่งพบว่าธาตุแคลเซียมในน้ำแร่ดูดซึมได้ดีกว่าจากนมวัวสด นอกจากนั้นยังมีการวิจัยหนึ่งในอิตาลีพบว่าช่วยป้องกันฟันผุได้ มีข้อดีประการหนึ่งของน้ำแร่ คือ มีงานวิจัยพบว่าน้ำแร่บริสุทธิ์นั้นไม่พบรายงานการติดเชื้อ



ดื่ม ‘น้ำแร่’ ดีมั๊ย ?!



นั่นเอง
ราคาน้ำแร่จะแตกต่างกันมาก ขึ้นกับแหล่งผลิตและต้นทุนในการขนส่ง บางยี่ห้อเป็นน้ำแร่ฝรั่งเศส เยอรมนี พวกนี้จะแพงเพราะค่าขนส่งและภาษีขาเข้า แต่น้ำแร่ที่ผลิตในประเทศไทย ไม่มีต้นทุนอะไรนอกจากค่าขวดกับค่าโฆษณา จึงมีราคาถูกกว่า เว้นแต่มีการเช่าสัมปทานแหล่งน้ำพุแร่ธรรมชาติ ผู้ผลิตก็จะบวกค่าใส่หุ้ยนี้เข้าไป
ถ้าถามว่า จำเป็นที่คนต้องกินน้ำแร่หรือไม่ที่จริงแล้วจะกินก็ได้หรือไม่กินก็ได้เสียหลายอะไร เพราะแร่ธาตุนั้นเป็นของต้องการน้อย แต่ขาดไม่ได้บรรดาธาตุในน้ำแร่ที่ปกติเราก็ได้จากอาหารอยู่แล้ว การที่น้ำแร่มีแร่ธาตุเจืออยู่ทำให้เกิดรสชาติเฉพาะบางคนอาจชอบดื่มน้ำแร่เพราะลิ้นอาจไวต่อรสชาติกร่อยเหล่านี้ก็ได้



นพ.กฤษดา ศิริรามพูน

น้ำแร่มีประโยชน์หรือไม่ ? นพ.กฤษดา กล่าวว่า มีประโยชน์ ร่างกายต้องการใช้ปรุงสารเคมีต่าง ๆ เลี้ยงตัวเอง แต่ปกติธาตุพวกนี้ก็ได้จากอาหารมากอยู่แล้ว ได้แก่ แคลเซียม พบมากในกะปิ เต้าหู้ งาคั่ว แมกนีเซียม พบมากใน

ท้องเสียจากการดื่มน้ำแร่ โดยการศึกษาโบเมอร์และเรลส์เมื่อปี ค.ศ. 2000 คว้ามีประเทศตะวันตกได้พบปัญหาท้องเสียจากน้ำบ้าง ซึ่งพบว่าผู้มีท้องเสียจากการดื่มน้ำประปากว่า 4 แสนคนเมื่อเทียบกับผู้ดื่มน้ำแร่ที่ไม่พบรายงานปัญหาเช่นว่านี้เลย
ที่ควรพึงระวัง คือ 1.น้ำแร่อาจมีโซเดียมทำให้คนวัยทองความดันขึ้น 2.คนที่มีปัญหาเรื่องไตหรือทางเดินปัสสาวะไม่ค่อยดี น้ำแร่อาจไปตกตะกอนเกิดตะกรันนี้ขวดที่ถือได้ 3.คนที่มีปัญหาโรคหัวใจต้องระวัง “ธาตุโพแทสเซียม” ในน้ำแร่ไปกวนหัวใจให้เต้นผิดปกติ 4.แร่บางอย่างในเด็กถ้ามากเกินไปจะเป็นพิษอย่าง “ฟลูออไรด์” ทำให้ฟันเป็นจุดต่างตำแหน่ง 5.คนที่ต้องระวังเรื่องน้ำแร่อัดแก๊สที่อาจทำให้ลมขึ้นเสียดท้องได้และน้ำแร่ที่มีโลหะหนักมากอาจไปสะสมในทารกได้ และ 6.โลหะหนักปนเปื้อนในน้ำแร่สะสมในคนได้ เช่น สารหนู ตะกั่ว ปรอท แมงกานีส ซีลีเนียม
สิ่งที่อยากฝาก คือ น้ำดื่มที่ดีที่สุดไม่ใช่ น้ำดื่มที่ปราศจากแร่ใด ๆ เลยซึ่งอย่างนั้นเรียกน้ำกลั่น จะใช้เติมแบบตกรถยนต์หรือใช้ในห้องทดลองเท่านั้น แหล่งน้ำดื่มที่ดีที่สุดคือ น้ำประปา น้ำกรองหรือน้ำธรรมชาติที่ไหลเวียนอยู่เสมอไม่ใช่น้ำนิ่ง ถ้าจะดื่มน้ำแร่ขอให้เลือกดูที่ข้างฉลากบอกปริมาณแร่ธาตุสำคัญ จะได้ไม่ต้องรับแร่ธาตุเกินไปกระตุ้นโรค.

นวพรรณ บุญชาญ : รายงาน