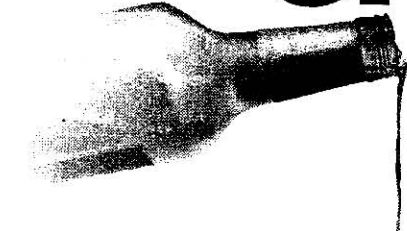


กรุงเทพฯธุรกิจ

ปีที่ 25 ฉบับที่ 8432 วันจันทร์ที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2554

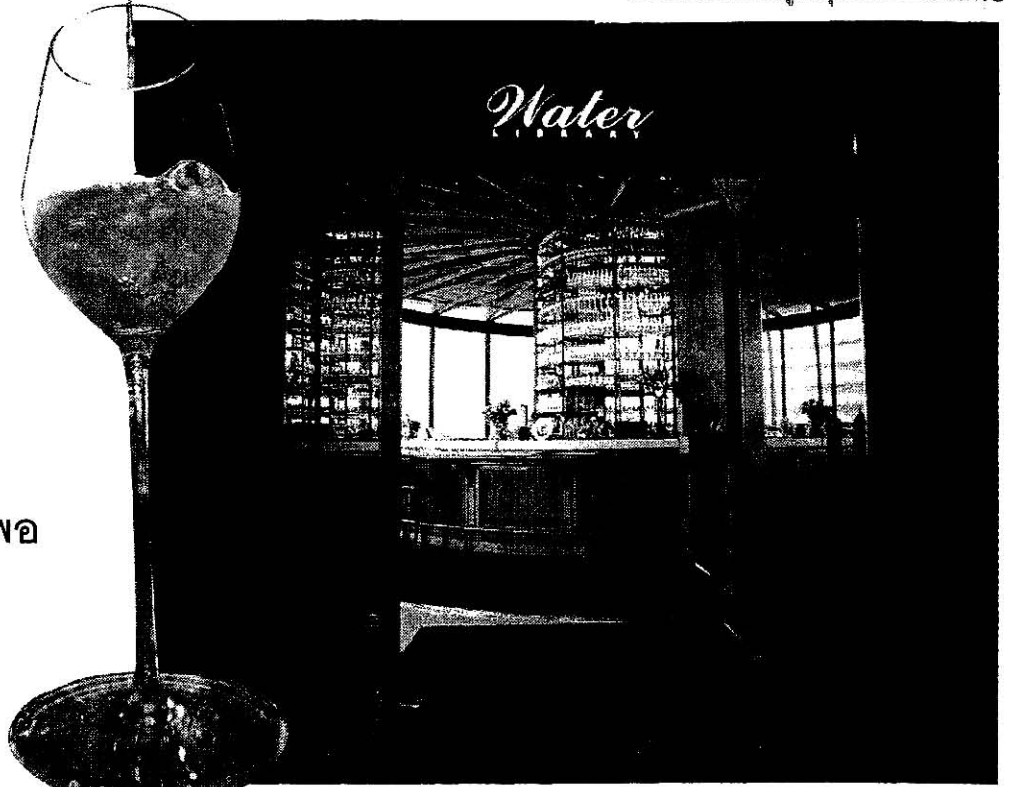
หน้า 1

เอา น้ำ (แร่) ลูบท้อง



เรื่อง: ทีมข่าวจุดประกาย
ภาพ: สุกัล เกิดในมงคล

สำหรับ
คนกระเป๋านัก
แค่น้ำสะอาด
8 แก้วต่อวัน
อาจจะไม่เพียงพอ
เพราะ “เขา” ว่า
น้ำแร่จาก
ธรรมชาติ
ดีกว่า กินแล้ว
สวย สุขภาพดี
แถมมีรสนิยม



ของอาคารจามจุรีสแควร์ สร้างความตื่นตัวให้กับผู้รักสุขภาพชาวไทยเป็นอย่างยิ่ง เพราะถือเป็นแหล่งรวมน้ำแร่ขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย โดยรวบรวมน้ำแร่คุณภาพดีจากทั่วโลกไว้มากถึง 11 ประเทศ

“น้ำเปล่าไม่เพียงพอแล้ว น้ำแร่เป็นเหมือนทางเลือกหนึ่ง ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ถ้ามีกำลังซื้อ สุขภาพก็คือการลงทุนอย่างหนึ่ง” ณัฐวิรัช ชินธณภูมิไพศาล ผู้จัดการร้าน Water Library บอก

ณัฐวิรัช ว่า หลายปีมานี้ คนไทยหันมาดูแลเรื่องสุขภาพกันมาก และน้ำแร่ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพที่กำลังได้รับ

Uอาร์ค โอโษามา ประธานาธิบดีเมืองลุงแซม เป็นลูกค้ำระดับพรีเมียมของน้ำแร่แบรนด์ดัง

ม.ล.จิราธร จิระประวัติ ศิลปินสตาร์ตอัพไทย ก็รักสุขภาพถึงขนาดได้เป็นลูกค้ำวีไอพีบริษัทน้ำแร่ชั้นนำ

ใหม่ เจริญปุระ นักร้องซูปเปอร์สตาร์ ผันตัวเองมาเป็นแม่ค้าขายน้ำแร่ยี่ห้อ “ใหม่ เจริญปุระ”

นี่ยังไม่ับรวม Celebrity ทั่วโลก ดาราฮอลลีวูด บอลลิวูด ดาราไทย เกาหลี ญี่ปุ่น และอีกหลายๆ ประเทศ ที่ยกให้น้ำแร่เป็นเวชสำอางมหัศจรรย์ ช่วยดูแลทั้งผิวพรรณ และสุขภาพ

ไม่ว่าจะเป็นไตติน ไตทะเล หรือในหุบเขา ซึ่งความแตกต่างของที่มาหนึ่งทำให้น้ำแร่มีสารละลายที่มีคุณสมบัติต่างกันออกไป

น้ำแร่ที่มีเกลือซัลเฟตของโซเดียมหรือแมกนีเซียม จะเป็นยาระบายช่วยขับถ่าย น้ำแร่ที่มีฟลูออไรด์เป็นองค์ประกอบมีประโยชน์ในการป้องกันฟันผุ น้ำแร่ที่มีฤทธิ์เป็นเบส ซึ่งมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์อยู่ในนั้น จะช่วยขับปัสสาวะ หรือน้ำแร่ที่เป็นต่างมีเกลือไบคาร์บอเนต อาจช่วยลดกรดในกระเพาะได้ ฯลฯ

เพราะน้ำแร่มีแร่ธาตุและสารอาหารต่างๆ มากกว่าน้ำสะอาดธรรมดาทั่วไป นั่นจึงเป็นเงื่อนไขที่ทำให้หลายๆ คนหันมาดื่มน้ำแร่แทนน้ำเปล่า ยิ่งคนที่สีตันทูนในกระเป๋ายังไม่ใช้เรื่องแปลกที่พวกเขาจะยอมจ่ายเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพดี

แธ่นัก-นัก
การปรากฏตัวของ “ห้องสมุดน้ำ” หรือ Water Library ที่ตั้งอยู่บนชั้น 2

ความนิยม ร้าน Water Library จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นช่องทางหนึ่งสำหรับคนที่รักการดื่มน้ำแร่ ซึ่งน้ำแร่ที่มีให้บริการในร้านนี้มาจากแหล่งน้ำแร่บริสุทธิ์จาก 11 ประเทศทั่วโลก เช่น อิตาลี ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น เยอรมัน นิวซีแลนด์ เวลส์ ฯลฯ

ภายในแทนทรงกลมที่ตั้งอยู่กลางร้าน มีขวดน้ำหลายรูปแบบหลากสไตล์ตั้งอยู่

ผู้จัดการร้านคนเดิม บอกว่ามีลูกค้าจำนวนมากที่รักการดื่มน้ำแร่จึงเข้ามาใช้บริการที่ร้านแต่ก็ไม่น้อยเหมือนกันที่ตกหลุมรักบรรจุภัณฑ์ต่างๆ ถึงขั้นซื้อไปสะสมกันเลยทีเดียว

สำหรับน้ำแร่ที่มีจำหน่ายในร้านนี้ มีคุณสมบัติแตกต่างกันไปตามแหล่งกำเนิด อย่างเช่น Fine น้ำแร่จากญี่ปุ่น ที่มีอายุมากกว่าพันปี จะมีสารต้านอนุมูลอิสระมากเป็นพิเศษ ซึ่งช่วยสร้างคอลลาเจน และเติมเต็มความงามให้กับเส้นผม และเล็บ หรือรสชาติหวานเล็กๆ เพราะมีปริมาณ

[ต่อด้านหน้า]

...ของเมืองของเมือง Sole จากเมือง
ลอมบาร์ดี (Lombardy) ที่อยู่ทางตอนเหนือ
ของอิตาลี ก็มีสรรพคุณช่วยลดความดัน
โลหิต รวมถึงช่วยย่อยอาหาร สำหรับผู้ที่
มีปัญหาการย่อยจึงเหมาะกับน้ำแร่ที่มีองค์
ประกอบดีเป็นพิเศษ

Waitwiler เก็บถาวรแร่ธรรมชาติ
จากแคว้นเอลซัส (Alsace) ในประเทศฝรั่งเศส
มีความบริสุทธิ์ที่ปราศจากสารปนเปื้อน
สำหรับผู้ที่กำลังควบคุมความดันโลหิต
หรือผู้ที่ต้องการอาหารที่มีปริมาณเกลือต่ำ
เหมาะกับการบริโภคนี้ เพราะไม่มีส่วนผสม
ของไนเตรต

“น้ำดกกลบนพื้นโลกถ้าอยู่สถานะที่
ต่างกันก็จะได้รับธาตุที่ต่างกัน แต่ละพื้นที่ดิน
ไม่เหมือนกัน เช่น น้ำแร่จากญี่ปุ่นจะมีน้ำดก
จากภูเขาไฟ แร่ธาตุตรงนั้นจะมีซิลิกา เยอะ
มาก ซึ่งจะดีต่อผม ต่อเล็บ... น้ำแร่ยี่ห้อ VOSS
ของนอร์เวย์เป็นน้ำจากน้ำแข็งที่ละลายมาจาก
ได้พื้นที่โลกโดยตรง จึงไม่โดนมลภาวะ แต่ที่
ดีที่สุดคือ SQ เดนมาร์ก น้ำจะมีออกซิเจน
เยอะมาก เพลงไปเหมือนโซดา ต้มแล้วจะ
ลดหินทันที”

จากแหล่งที่มาอันแตกต่างกันทำให้ราคา
น้ำแร่ในร้าน Water Library ค่อนข้างสูง
แต่สำหรับกลุ่มคนที่กำลังทรัพย์มากพอ
ที่จะจ่าย น้ำขวดราคาหลักร้อย ไม่ถือว่า
สิ้นเปลืองอะไรเลย

ราคาน้ำแร่โดยเฉลี่ยภายในร้าน ถ้า
เป็นแบบ 75 มิลลิลิตร น้ำแร่แบบปกติ
(still water) ราคา 170 บาท น้ำแร่แบบ
Sparkling ราคา 220 บาท แต่ถ้าเป็นแบบ
1 ลิตร ราคาเฉลี่ยอยู่ที่ 240-280 บาท ทั้งนี้
ขึ้นอยู่กับต้นทุนน้ำเข้า ซึ่งมีบางขวดที่ราคา
สูงถึง 380 บาทเลยทีเดียว

“ถ้าลงทุนกับสุขภาพ ผมว่าน่าจะดี
กว่ามาบอingkันทีหลัง เพราะบอingkันอาจจะ
ใช้ต้นทุนสูงกว่า ถ้าเราดูแลสุขภาพของเรา
ดี ชีวิตของเราก็จะยาวออกไปอีก” ผู้จัดการ
ร้านสรุป

รักน้ำแร่

น้ำแร่มาจากธรรมชาติ เพราะเป็นน้ำ
ที่มาจากใต้ดิน ซึ่งมีแร่ธาตุและสารอาหาร
ต่างๆ นั่นจึงทำให้ใครต่อใครเชื่อว่า น้ำแร่
ดีแล้วดี จึงกลายเป็นเงื่อนไขที่บางคนนำ
มาใช้ในการเลือกน้ำดื่ม

นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ
บอกว่า น้ำแร่สำหรับดื่ม ควรเป็นน้ำที่ได้
จากแหล่งธรรมชาติที่ไม่มีการปนเปื้อนแร่
ธาตุที่เป็นพิษมากเกินไปจนเกินมาตรฐานความ
ปลอดภัย

อาทิเช่น ตะกั่ว, สารหนู (Arsenic)
ซึ่งข้อดีของการดื่มน้ำแร่คือ ได้ความ
ชุ่มชื้น (Hydration), ลดอาการขาดน้ำ
(Dehydration), เติมแร่ธาตุ (Mineral
supplement), ปรับความดันโลหิต
(Regulate blood pressure), สร้าง
สมดุลเกลือแร่ (Balancing electrolyte),
ช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อ (Maintaining

muscle function) และช่วยส่งกระแส
ประสาท (Nerve conduction)

ส่วนข้อเสียที่ คุณหมอบอกไว้คือ
ถ้าเลือกขวดน้ำ บอingkัน

“ข้อเสียมีน้อยมากครับ เพราะน้ำแร่
จากธรรมชาติที่ได้มาตรฐานสากลมัก
มีปริมาณแร่ไม่มากจนเกินไป และคน
ส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ดื่มน้ำแร่ทุกมื่อทุกวัน
ข้อควรระวังหากจะมีก็คงเป็นในกรณีที่มี
ภาวะพิเศษประจำตัว”

กลุ่มคนที่อยู่ในข่ายต้องระวังนั้นก็
คือ ผู้ที่มีภาวะโรคไตหรือการทำงานของไต
บกพร่อง เพราะจะทำให้ขับแร่ออกไปไม่ได้
จนมีแร่ธาตุเกิน ส่วนในคนที่ เป็นโรคหัวใจ
เต้นผิดจังหวะ ก็อาจจะกระทบกับสุขภาพ
เพราะ “โพแทสเซียม” ซึ่งมีอยู่ในน้ำแร่
มีผลต่อการเต้นหัวใจ

นอกจากนี้ในรายที่มีปัญหาทางเดิน
ปัสสาวะผิดปกติ ก็จะมีความเสี่ยงใน
การเกิดนิ่ว หรือเด็กที่ได้รับแร่ฟลูออไรด์
มากพออยู่แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำแร่
เพราะการได้ฟลูออไรด์มากเกินไปไม่ใช่
เรื่องดี

น้ำแร่จากแต่ละแหล่งมีปริมาณแร่ธาตุ
ต่างกันไม่เหมือน “signature” หรือลายเซ็น
เฉพาะของน้ำแร่จากแต่ละมุมของโลก
แม้ปริมาณจะต่างแต่โดยส่วนใหญ่ชนิดของ
แร่ที่อยู่ในน้ำจะคล้ายกัน โดยมีตัวสำคัญ
หลักๆ ดังนี้ แคลเซียม, แมกนีเซียม,

โพแทสเซียม, ฟอสฟอรัส, กำมะถัน (หาก
เป็นสายน้ำแร่ฟ้าฟร้อน) แร่ธาตุบิกันณะ
ส่วนน้อย เช่น โบรอน, เหล็ก, สังกะสี,
โครเมียม, แมงกานีส, ฟลูออไรด์ ฯลฯ

“สำหรับการดื่มน้ำแร่มีเทคนิคอยู่
อย่างหนึ่ง คืออย่าหวังได้แร่ธาตุจากน้ำแร่
แต่เพียงแหล่งเดียว เพราะไม่ได้มีปริมาณ
มากขนาดจะทดแทนแร่ธาตุสำคัญได้
ทุกชนิด แหล่งแร่ธาตุที่เราควรกินดื่มเข้า
ไป นอกจากน้ำแร่คืออาหารธรรมชาติ
ที่เรากินอยู่ทุกวันครับ หากทานได้ครบ
ทั้งอาหารสด และน้ำบริสุทธิ์ก็ถือเป็นสิ่งที่
เพียงพอ”

ต่อข้อซักถามที่ว่า มีศิลปินดาราดู
ทั้งเมืองไทย และต่างประเทศมากมาย
ให้ความสนใจกับการดื่มน้ำแร่ และใช้
ผลิตภัณฑ์น้ำแร่ ในการบำรุงผิวพรรณ
เรื่องนี้คุณหมอบอกว่า ยืนยันว่า ช่วยได้
จริงๆ

“คำถามนี้ดีมากครับ เพราะเกี่ยวกับ
จิตใจเป็นหลัก สังเกตดูนะครับ พอเรา
รู้สึกว่ามีน้ำแร่ ไม่ใช่แค่ธรรมชาติ เวลาดื่มก็
รู้สึกดี ยิ่งถ้าได้เอามาล้างหน้า หรือสเปรย์
เข้าที่ใบหน้าก่อนแต่หน้าก็ยังรู้สึกพิเศษ
คล้ายกับพระนางคลีโอพัตราที่รู้ว่า น้ำนม
เป็นของหายากในอียิปต์โบราณ เมื่อได้
เอาของแพงมาสร้างสวนเล่นก็รู้สึกว่ามี
น้ำจะช่วยบำรุงผิวได้ สรุปว่า การใช้น้ำแร่
ล้างหน้าก็ไม่เสียหายแต่อย่างใดครับ”

เพิ่มเติมจากข้อซักถามนี้ คุณหมอชี้
ถึงกลไกแห่งการรู้สึกดี นอกจากความสดชื่น
แล้ว น้ำสะอาดที่ชุ่มฉ่ำจะไปช่วยเติมน้ำให้
ชั้นหนังกำพืดที่แห้งผกให้ชุ่มชื้น ทั้งยัง

รู้สึกเย็นตบตาในแง่ของ ระบายออกไป
ส่วนแร่ธาตุที่อยู่ในน้ำแร่เมื่อรวมกับผิว
แล้ว จะช่วยลดอาการแพ้แห้ง และไฟฟ้า
สถิตบนผิวหนังได้โดยเฉพาะผู้ที่ผิวแห้ง
อยู่เป็นปกติ

“น้ำแร่เป็นของที่ธรรมชาติรังสรรค์ขึ้น
มาให้กับมนุษย์ครับ ฉะนั้นจึงถือเป็นของดี
อย่างหนึ่ง ที่คุณหมอบอกที่เราใช้อยู่ทุกวันนี้
หรือแม้แต่การแช่น้ำที่หน้าเพื่อประเทศไทย
อยู่ก็ล้วนเป็นของดีเกี่ยวกับที่เมื่อมีกำเนิด
โลก มีอายุนับพันล้านปีพอๆ กับอายุของ
โลกเราแล้วพอมานกาลเวลาอันยาวนาน
ไหลผ่านยุคพี เพินา จากยุคน้ำแข็งมาถึง
ยุคโลกร้อน น้ำนั้นก็ผสมสิ่งต่างๆ ผ่าน
กาลเวลาไว้มาก คงคงคนที่มีประสบการณ์
สูงผ่านร้อนหนาวมากมาย จึงมีทั้ง “น้ำ” และ
“แร่ธาตุ” จากธรรมชาติรอบข้าง”

แม้จะดูไม่มีพิษภัย แต่น้ำแร่ก็จัด
เป็น “อาหารควบคุมเฉพาะ” โดยประกาศ
กระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 146 พ.ศ.
2535 ระบุว่า น้ำแร่ที่ดีต้องใส ไม่มีตะกอน
และมีปริมาณแร่ธาตุไม่เกินกำหนดตาม
ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ที่สำคัญ
คือ ผลิตภัณฑ์น้ำแร่ทุกขวดต้องแสดง
“คำเตือนบนฉลาก”

“การดื่มน้ำแร่ให้ดีก็อยู่ที่ ‘ความพอดี’
ครับ ดื่มสลับกับน้ำธรรมดาบ้าง นอกจาก
นั้นสำหรับผู้ที่ไม่อาจดื่มน้ำแร่ได้ก็ยังมี
ทางเลือกอื่นอีกนั่นคือ น้ำเปล่าครับ การ
ดื่มน้ำเปล่าให้พอก็สามารถให้ความสดชื่น
แก่ร่างกายได้ไม่แพ้กันได้ เหมือนกัน”
นี่คือคำยืนยันปิดท้ายจากนายแพทย์
ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรวัฒน์