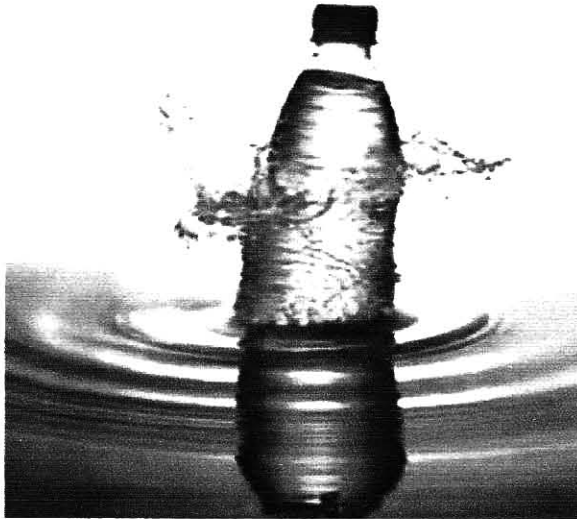


## 5 แร่ธาตุสำคัญในน้ำแร่



น้ำแร่มี 2 ชนิด คือ ชนิดแร่เล็กน้อย และชนิดแร่มาก โดยทางการกำหนดว่าต้องมาจากแหล่งธรรมชาติจริงๆ เช่น น้ำพุธรรมชาติ น้ำพุร้อน และต้องไม่ใช่การเอาแร่มาเติมใส่เอง น้ำแร่ธรรมชาตินั้นต้องรองจากน้ำพุใต้ดินแล้วเอามาขายเลย หรือถ้าผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ หรืออัดแก๊สเข้าไปก็ต้องระบุไว้ในฉลากด้วย

แร่ธาตุหลัก ๆ ในน้ำแร่ มีอยู่ 5 ชนิด คือ แคลเซียม แมกนีเซียม โซเดียม โพแทสเซียม และกำมะถัน การดื่มน้ำแร่ก็คล้ายกับกินดินโป่ง เพราะแร่ในน้ำแร่ก็มาจากดิน ในดินโป่งก็มีแร่ธาตุเหล่านี้คล้าย ๆ กัน ดังนั้นการที่คนดื่มน้ำแร่ ก็เปรียบเหมือนกับสิ่งมีชีวิตในป่าที่กินดินโป่งเพื่อเอาแร่ธาตุ และน้ำแร่ก็เหมือนกับยาน้ำบำรุงแร่ธาตุจากธรรมชาตินั่นเอง

แต่สงสัยไหมว่า ทำไมราคาน้ำแร่แตกต่างกันมาก ราคาน้ำแร่จะขึ้นกับแหล่งผลิต และต้นทุนในการขนส่ง ที่สำคัญคือแบรนด์ที่สร้างกันมานานและใช้เงินลงทุนไปไม่น้อย บางยี่ห้อเป็นน้ำแร่ฝรั่งเศส เยอรมนี พวกนี้จะแพงเพราะค่าขนส่งและภาษีขาเข้า แต่น้ำแร่ที่ผลิตในประเทศไทย ไม่มีต้นทุนอะไรนอกจากค่าขวดกับค่าโฆษณา จึงมีราคาถูกกว่า เว้นแต่มีการเข้าสัมปทานแหล่งน้ำพุแร่ธรรมชาติ ผู้ผลิตก็จะบวกค่าโสหุ้ยนี้เข้าไป

### จำเป็นต้องกินน้ำแร่หรือไม่

ถึงจะบอกว่าน้ำแร่มีแร่ธาตุแต่ปริมาณที่มีอยู่นั้นเป็นของต้องการน้อยแต่ร่างกายก็ขาดไม่ได้ แต่ก็ไม่จำเป็นต้องได้จากน้ำแร่ เพราะแร่ธาตุต่าง ๆ ร่างกายได้จากอาหารต่าง ๆ อยู่แล้ว แต่บางคนที่ชอบดื่มน้ำแร่ เพราะอาจจะมึนที่ไวด์ออสชาติกร่อยจากแร่ธาตุที่มีอยู่ก็ได้

## กลุ่มคนที่ควรคั้นน้ำแร่

แต่สำหรับคนบางกลุ่ม ที่มีความจำเป็นต้องการแร่ธาตุเสริมบางอย่างเป็นประจำก็อาจจะพิจารณาคั้นน้ำแร่ได้ เช่น เคยมีการศึกษาและแนะนำว่า คนกลุ่มนี้สมควรคั้นน้ำแร่ ได้แก่ ผู้ใหญ่วัยทองที่ร่างกายต้องการสร้างกระดูก คนที่กินนมวัวไม่ได้ก็ใช้น้ำแร่เป็นแหล่งแคลเซียม และเด็กน้อยที่โต ซึ่งมีความงานวิจัยหนึ่งพบว่าธาตุแคลเซียมในน้ำแร่ลูคซิม ได้ดีกว่าจากนมวัวสด นอกจากนั้นยังมีการวิจัยหนึ่งในอิตาลีพบว่าช่วยป้องกันฟันผุได้

ข้อดีประการหนึ่งของน้ำแร่ คือ มีงานวิจัยพบว่าน้ำแร่บริสุทธิ์นั้น ไม่พบรายงานการติดเชื้อท้องเสียจากการคั้นน้ำแร่ ขณะที่น้ำดื่มอาจจะทำให้เกิดปัญหาท้องเสียได้บ้าง เช่น พบผู้ท้องเสียจากการคั้นน้ำประปาแต่ไม่พบรายงานปัญหาว่าพบผู้ท้องเสียจากการคั้นน้ำแร่เลย

## สิ่งที่ควรพึงระวังในการคั้นน้ำแร่

มีดื่มเสียเป็นของคู่กัน ประโยชน์ในน้ำแร่อาจจะต้องระวังสำหรับบางกลุ่ม ได้แก่

1. น้ำแร่อาจมีโซเดียม ทำให้คนวัยทองความดันขึ้น
2. คนที่มีปัญหาเรื่องไต หรือทางเดินปัสสาวะ ไม่ค่อยดี น้ำแร่อาจไปตกตะกอนเกิดตะกรันนิ้วอุดท่อได้
3. คนที่มีปัญหาโรคหัวใจต้องระวัง "ธาตุโพแทสเซียม" ในน้ำแร่ไปกวนหัวใจให้เดินผิดปกติ
4. แร่บางอย่างในเด็ก ถ้ามากเกินไปจะเป็นพิษอย่าง "ฟลูออไรด์" ทำให้ฟันเป็นจุดดำงำแทน
5. คนท้องต้องระวังเรื่องน้ำแร่ อัดแก๊สที่อาจทำให้ลมขึ้นเสียดท้องได้ และน้ำแร่ที่มีโลหะหนักมาก อาจไปสะสมในทารกได้
6. โลหะหนักปนเปื้อนในน้ำแร่สะสมในคนได้ เช่น สารหนู ตะกั่ว ปรอท แมงกานีส ซีลีเนียม

นพ.กฤษดา ศิรามพุช. ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ "5 แร่ธาตุสำคัญในน้ำแร่" [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่

18 มิถุนายน 2557]. เข้าถึงจาก : <http://www.todayhealth.org/food-health/น้ำกับสุขภาพ/5-แร่ธาตุสำคัญในน้ำแร่>