

มารู้จักน้ำแร่กันเถอะ !



ในปัจจุบันนี้มีความสนใจในเรื่องน้ำแร่ชนิดต่างๆที่มีผลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะ “น้ำแร่พลังนมเหล็ก” แต่เนื่องจากข้อมูลจากการศึกษาเท่าที่รวบรวมได้ยังมีน้อยและไม่ชัดเจน จึงขอกล่าวถึงน้ำแร่ที่ได้จากธรรมชาติ ซึ่งอาจมีหลายยี่ห้อหลายรูปแบบ แต่ก่อนที่คุณจะเลือกซื้อมาบริโภคนั้น ยอยากให้ได้รับข้อมูลที่นำจะมีประโยชน์ต่อการเลือกบริโภคน้ำแร่ โดยจะนำเสนอประเภทของน้ำแร่ที่แยกตามผลที่มีต่อร่างกายและฤทธิ์ในการบำบัดโรคเป็นเกณฑ์ในการจัดประเภทน้ำแร่

ชนิดของน้ำแร่	
น้ำแร่ไบคาร์บอเนต (Bicarbonate water)	มีปริมาณไบคาร์บอเนต > 600 มิลลิกรัมต่อลิตร ช่วยปรับให้สารคัดหลั่งที่มีฤทธิ์เป็นกรดกลายเป็นกลาง, กระตุ้นการเคลื่อนของอาหารจากกระเพาะไปยังลำไส้เล็กให้เร็วขึ้น, กระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนในกระเพาะอาหาร, ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำและเกลือแร่ให้แก่ร่างกาย จึงควรดื่มน้ำแร่นี้ 500-700 มิลลิตร ก่อนออกกำลังกายหรือทำงานที่ต้องเสียเหงื่อ เนื่องจากจะช่วยในการลดภาวะเลือดเป็นกรด ตัวอย่างของน้ำแร่ชนิดนี้ได้แก่ น้ำแร่ยี่ห้อ Volvic, Fiji, Snowy mountain เป็นต้น
น้ำแร่ซัลเฟต (Sulfate water)	มีปริมาณ ซัลเฟต > 200 มิลลิกรัมต่อลิตร ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ โดยเฉพาะในคนที่ท้องผูกเรื้อรัง เนื่องจาก น้ำแร่ซัลเฟต มีผลแรงดันออสโมติกและ ช่วยกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนซีซีเค (CCK) เนื่องจากซัลเฟตมีผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ ตัวอย่างของน้ำแร่ชนิดนี้ได้แก่ น้ำแร่ยี่ห้อ Pi water เป็นต้น
น้ำแร่ซัลเฟต-ไบคาร์บอเนต (Sulfate-bicarbonate waters)	ใช้รักษาภาวะที่การทำงานของถุงน้ำดีผิดปกติ, นิ้วในถุงน้ำดี, อาการหลังผ่าตัดถุงน้ำดี
น้ำแร่ซัลเฟอร์, เกลือ-ไอโอดีน, เกลือ-โบรมีน-ไอโอดีน (Sulfurous, salt-iodine, salt-bromine-iodine waters)	มักใช้กับอวัยวะภายนอกร่างกาย เช่น การอาบ หรืออาจใช้ สูดพ่นทางทางเดินหายใจ บ้าง บรรเทาอาการอักเสบของระบบสืบพันธุ์เพศหญิง และ บรรเทาอาการทางผิวหนังบางชนิด

น้ำแร่ซัลเฟอร์และไบคาร์บอเนต (Sulfurous and bicarbonate waters)	ใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน โดยจะลดระดับน้ำตาล อาการกระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย และช่วยลดความต้องการอินซูลิน นอกจากนี้ น้ำแร่ไบคาร์บอเนต ยังช่วยลดภาวะเลือดเป็นกรดในผู้ป่วยเบาหวานได้
น้ำแร่คลอรีน (น้ำเกลือ) (Chlorinated water (salt water))	มีปริมาณคลอไรด์ > 200 มิลลิกรัมต่อลิตร ช่วยในการกระตุ้นการทำงานของลำไส้และการหลั่งสารที่เกี่ยวข้องกับน้ำและอิเล็กโทรไลต์ , กระตุ้นการหลั่งน้ำดี , บรรเทาอาการท้องผูก
น้ำแร่แคลเซียม (calcium water)	มีปริมาณแคลเซียม > 150 มิลลิกรัมต่อลิตร น้ำแร่ที่มีแคลเซียมในปริมาณมากเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีความต้องการแคลเซียมในปริมาณมากกว่าคนปกติ เช่น เด็ก หญิงตั้งครรภ์ สตรีวัยหมดประจำเดือน ผู้สูงอายุ และจากการวิจัยไม่นานมานี้ พบว่า แคลเซียมอาจช่วยป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย ตัวอย่างของน้ำแร่ชนิดนี้ได้แก่ น้ำแร่ยี่ห้อ Evian, Badoit เป็นต้น
น้ำแร่แมกนีเซียม (Magnesium water)	มีปริมาณแมกนีเซียม > 50 มิลลิกรัมต่อลิตร การมีแมกนีเซียมในน้ำแร่สูงจะช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำดี เนื่องจากมีผลในการทำให้ Oddi sphincter คลายตัว
น้ำแร่ฟลูออไรด์ (Fluorate water)	มีปริมาณฟลูออไรด์ > 1 มิลลิกรัมต่อลิตร
น้ำแร่เหล็ก (Ferrous water)	มีปริมาณเหล็กเฟอร์รัส > 1 มิลลิกรัมต่อลิตร ช่วยบรรเทาอาการในภาวะโลหิตจางที่เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก และใช้ในภาวะไฮโปธัยรอยด์
น้ำแร่โซเดียม (Sodium water)	ปริมาณ โซเดียม > 200 มิลลิกรัมต่อลิตร
น้ำแร่เกลือต่ำ (Low-salt water)	ปริมาณ โซเดียม < 20 มิลลิกรัมต่อลิตร
น้ำแร่คาร์บอเนต (Carbonic waters)	มักใช้ในการอาบ และบรรเทาอาการของหลอดเลือดส่วนปลาย

วิธีดื่มน้ำแร่ ควรทำอย่างไร?

วิธีดื่มน้ำแร่แบ่งได้ 2 วิธี คือ

1. การดื่มน้ำแร่ปริมาณมากในระยะเวลาสั้น ๆ (Water loading) คือ การดื่มน้ำปริมาณ 1 ลิตร ภายใน 30 นาที ขณะท้องว่าง ซึ่งการดื่มน้ำแร่วิธีนี้จะใช้ กับน้ำแร่ชนิดที่หวังผล เช่น เพื่อขับนิ่วออกจากร่างกาย วิธีนี้ไม่ควรดื่มน้ำก่อนนอน เนื่องจากจะทำให้ต้องลุกขึ้นมาเข้าห้องน้ำในช่วงกลางคืน
2. การดื่มน้ำแร่แบบทยอยในปริมาณไม่สูง (Subdivided doses) คือ การดื่มน้ำแร่ปริมาณ 500 มิลลิลิตร และ ตามด้วยน้ำแร่ 10 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โดยจิบน้ำครั้งละน้อยขณะอ่อนเพลีย หรือขณะเดิน หรือพร้อมมื้ออาหาร

สำหรับนักกีฬา ควรดื่มน้ำแร่ที่มีปริมาณเกลือแร่ร้อยละปานกลาง ตลอด 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน โดยดื่มน้ำ 100-150 มิลลิลิตร ทุก 15-20 นาที และดื่มน้ำ 400-500 มิลลิลิตร 15 นาทีสุดท้ายของชั่วโมงที่ 2 หลังการอบอุ่นร่างกาย ระหว่างการแข่งขัน ควรดื่มน้ำ 200-250 มิลลิลิตร ทุก 15-20 นาที โดยปริมาณของเหลวที่ดื่มน้ำเข้าร่างกายหลังแข่งขันหรือเล่นกีฬานั้น ควรมีปริมาณร้อยละ 150 ของน้ำหนักตัว ซึ่งปริมาณของเหลวที่บริโภคโดยทั่วไป คือ 50 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

ใครไม่ควรดื่มน้ำแร่?

ไม่ใช่ทุกคนที่จะได้ประโยชน์จากน้ำแร่ หากดื่มน้ำแร่โดยไม่ระวังอาจเป็นผลเสียต่อร่างกายได้ แล้วใครกัน...ที่ไม่ควรดื่มน้ำแร่?

ชนิดของน้ำแร่	ผู้ที่ไม่ควรดื่มน้ำแร่
น้ำแร่	ผู้ที่บวม น้ำ ผู้ป่วยโรคไต ผู้ที่มีการทำงานของหัวใจไม่ดี
น้ำแร่ที่มีปริมาณโซเดียมสูง	ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
น้ำแร่เกลือโซเดียมคลอไรด์ (Sodium chloride waters)	ผู้ที่มีการหลังกรดในกระเพาะอาหารปริมาณมาก แผลในกระเพาะอาหารและความดันโลหิตสูง
น้ำแร่ซัลเฟอร์ (Sulfurous waters)	ผู้ป่วยที่มีโรคทางระบบทางเดินหายใจที่มีภาวะหลอดลมอักเสบ
น้ำแร่ไบคาร์บอเนต (Bicarbonate waters)	ผู้ป่วยที่มีภาวะ gastric hypochilia
น้ำแร่ซัลเฟต (Sulfate waters)	ผู้ป่วยที่มีโรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินอาหารและมีแผลในทางเดินอาหาร

Reference

Petraccia L, Liberati G, Masciullo SG, Grassi M, Fraioli A. Water, mineral water and health. Elsevier. 2006; 25:377-85.

หมายเหตุ บทความสั้น เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จากภาควิชาอาหารเคมี ลำดับที่ 5

(โดย ญญ.ดรารี ศิริพรหม)

บริการตอบคำถาม--มีคำถาม ข้อสงสัยอื่นๆเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ โปรดส่ง คำถาม ข้อสงสัย

พร้อม ชื่อ-นามสกุล ไปที่ <headpyfc@mahidol.ac.th>ทางภาควิชาจะบริการตอบคำถามบน Website

(หากต้องการคำตอบเป็นส่วนตัวทาง E-mail address กรุณาระบุ)