

คัมมน้ำแร่ดีไหม

“น้ำแร่” ต่างจากน้ำธรรมดาอย่างไร แล้วที่บอกว่ามีแร่ นั้น ชนิดใดบ้าง เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ. กฤษดา ศิรามพุช ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่า น้ำแร่ มี 2 ชนิด คือ ชนิดแร่ น้อย และชนิดแร่มาก ทางกรกำหนดว่าต้อง มาจากแหล่งธรรมชาติจริง ๆ เช่น น้ำพุธรรมชาติ น้ำพุ ร้อน และต้องไม่เอาแร่มาเติมใส่เอง พุดง่าย ๆ ว่าน้ำแร่ธรรมชาตินั้นรองจากน้ำพุใส่ขวดแล้วเอามา ขายเลย หรือถ้าผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อหรืออัดแก๊สเข้าไปก็ต้องระบุไว้ในฉลากด้วย

ในน้ำแร่จะมีแร่ธาตุหลัก ๆ อยู่ 5 ชนิด คือ แคลเซียม แมกนีเซียม โซเดียม โพแทสเซียม และกำมะถัน การคัมมน้ำแร่ก็คล้ายกับกินดินโป่ง เพราะแร่ในน้ำแร่ก็มาจากดิน ถ้าเปรียบไปก็คล้าย กับสิ่งมีชีวิตในป่าที่กินดินโป่งเอาแร่ธาตุ น้ำแร่ก็เหมือนกับ ยาน้ำบำรุงแร่ธาตุจากธรรมชาตินั่นเอง

ราคาน้ำแร่จะแตกต่างกันมาก ขึ้นกับแหล่งผลิตและต้นทุนในการขนส่ง บางยี่ห้อเป็นน้ำแร่ฝรั่งเศส เยอรมนี พวกนี้จะแพงเพราะค่าขนส่ง และภาษีขาเข้า แต่น้ำแร่ที่ผลิตในประเทศไทย ไม่มีต้นทุน อะไรมากนอกจากค่าขวดกับค่าโฆษณา จึงมีราคาถูกกว่า เว้นแต่มีการเข้าสัมปทานแหล่งน้ำพุแร่ ธรรมชาติ ผู้ผลิตก็จะบวกค่าโสหุ้ยนี้เข้าไป

ถ้าถามว่า จำเป็นที่คนต้องกินน้ำแร่หรือไม่ ที่จริงแล้วจะกินก็ได้หรือไม่กินก็ไม่เสียหายอะไร เพราะ แร่ธาตุนั้นเป็นของดีต้องการน้อย แต่ขาดไม่ได้ บรรดาธาตุในน้ำแร่ที่ปกติเราก็ได้จากอาหารอยู่ แล้ว การที่น้ำแร่มีแร่ธาตุเจืออยู่ทำให้เกิดรสชาติเฉพาะบางคนอาจชอบคัมมน้ำแร่เพราะกลิ่นอาจไวต่อ รสชาติกร่อยเหล่านี้ก็ได้

น้ำแร่มีประโยชน์หรือไม่ ? มีประโยชน์ ร่างกายต้องการใช้ปรุงสารเคมีต่าง ๆ เลี้ยงตัวเอง แต่ปกติ ธาตุพวกนี้ก็ได้จากอาหารมากอยู่แล้ว ได้แก่ แคลเซียม พบมากในกะปิ เต้าหู้ งาดำ แมกนีเซียม พบใน ผักใบเขียวจัด โพแทสเซียม พบในกล้วย ส้ม กำมะถัน พบใน กระเทียม หัวหอม ขึ้นฉ่ายทุเรียน

เคยมีบางการศึกษา แนะนำว่า คนที่ควรกิน คือ

1. ผู้ใหญ่วัยทอง ต้องสร้างกระดูก
 2. คนที่กินนมวัวไม่ได้ จะได้แคลเซียมจากน้ำแร่
 3. เด็กน้อยที่กำลังโต ซึ่งมีงานวิจัยหนึ่งพบว่าธาตุแคลเซียมใน น้ำแร่ดูดซึมได้ดีกว่าจากนมวัวสด
- นอกจากนั้นยัง มีการวิจัยหนึ่งในอิตาลีพบว่าช่วยป้องกันฟันผุได้

มีข้อดีประการหนึ่งของน้ำแร่ คือ มีงานวิจัยพบว่าน้ำแร่บริสุทธิ์นั้น ไม่พบรายงานการติดเชื้อท้องเสีย จากการดื่มน้ำแร่ โดยการศึกษาโบเมอร์และเรชส์เมื่อปี ค.ศ. 2000 คว้ามีประเทศตะวันตกโคพบ ปัญหาท้องเสียจากน้ำบ้ำง ซึ่งพบว่ามีผู้ท้องเสียจากการดื่มน้ำประปากว่า 4 แสนคนเมื่อเทียบกับผู้ดื่มน้ำแร่ที่ไม่พบรายงานปัญหาเช่นว่านี้เลย

ที่ควรพึงระวัง คือ

1. น้ำแร่อาจมีโซเดียมทำให้คนวัยทองความดันขึ้น
2. คนที่มีปัญหาเรื่องไตหรือทางเดินปัสสาวะ ไม่ค่อยดี น้ำแร่อาจไปตกตะกอนเกิดตะกรันนิ้วอุดท่อได้
3. คนที่มีปัญหาโรคหัวใจต้องระวัง “ธาตุโพแทสเซียม” ในน้ำแร่ไปกวนหัวใจให้เต้นผิดปกติ
4. แร่บางอย่างในเด็กถ้ามากเกินไปจะเป็นพิษอย่าง “ฟลูออไรด์” ทำให้ฟันเป็นจุดดำงำแทน
5. คนท้องต้องระวังเรื่องน้ำแร่ อัดแก๊สที่อาจทำให้ลมขึ้นเสียดท้องได้และน้ำแร่ ที่มีโลหะหนักมาก อาจไปสะสมในทารกได้ และ
6. โลหะหนักปนเปื้อนในน้ำแร่สะสมในคนได้ เช่น สารหนู ตะกั่ว ปรอท แมงกานีส ซีลีเนียม

สิ่งที่ยากฝัก คือ น้ำดื่มที่ดีที่สุด ไม่ใช่ น้ำดื่มที่ปราศจากแร่ใด ๆ เลยซึ่งอย่างนั้นเรียกน้ำกลั่น จะใช้ เดิมแบบฯ รถยนต์หรือใช้ในห้องทดลองเท่านั้น แหล่งน้ำดื่มที่ดีที่สุดคือ น้ำประปา น้ำกรองหรือน้ำธรรมชาติที่ไหลเวียนอยู่เสมอ ไม่ใช่ น้ำนิ่ง ถ้าจะดื่มน้ำแร่ขอให้เลือกดูที่ข้างฉลากบอกปริมาณแร่ธาตุ สำคัญ จะได้ไม่ต้องรับแร่ธาตุเกินไปกระตุ้นโรค.

นพพรช บุญชาญ. “ดื่มน้ำแร่ดีไหม” [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 18 มิถุนายน 2557]. เข้าถึงจาก :

<https://ascannotdo.wordpress.com/tag/%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B9%81%E0%B8%A3%E0%B9%88/>