

รู้สึกนิด หากคิดจะดื่ม 'น้ำแร่'

“ไม่ใช่ทุกคนจะดื่มน้ำแร่ได้”

พูดแบบนี้อาจขัดกับข้อมูลที่หลายคนได้รับมาว่า “น้ำแร่” เป็นน้ำบริสุทธิ์จากธรรมชาติ ประกอบด้วยแร่ธาตุต่างๆ มากมาย และดีต่อสุขภาพ ซึ่งก็เป็นเรื่องจริง แต่...ไม่ใช่ทั้งหมด เพราะแร่ธาตุในน้ำแร่นั้นไม่ใช่แร่ธาตุที่ร่างกายคนเราต้องการทั้งหมด

แร่ธาตุที่ประกอบอยู่ในน้ำแร่มีหลายชนิด แต่ละชนิดมีสรรพคุณแตกต่างกัน เช่น น้ำแร่ Sulfate-bicarbonate ใช้รักษาภาวะการทำงานของถุงน้ำดีผิดปกติ หรือ ภาวะนิ่วในถุงน้ำดี, น้ำแร่ Sulfurous and bicarbonate ใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน โดยละลายระดับน้ำตาล อาการกระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย และช่วยลดความต้องการอินซูลิน, น้ำแร่ Chlorinated (salt water) ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้และการหลั่งสารที่เกี่ยวข้องกับน้ำและอิเล็กโทรไลต์, กระตุ้นการหลั่งน้ำดี และบรรเทาอาการท้องผูก เป็นต้น

ทว่าแร่ธาตุบางอย่างอาจไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคบางราย ยกตัวอย่างเช่น คนที่มีอาการบวม น้ำ ผู้ป่วยโรคไต หรือผู้ที่มีการทำงานของหัวใจไม่ดี ไม่ควรดื่มน้ำแร่เลย ส่วนผู้ป่วยที่มี



ความดันโลหิตสูง ไม่ควรดื่มน้ำแร่ที่มีปริมาณโซเดียมสูง, น้ำแร่เกลือโซเดียมคลอไรด์ และน้ำแร่ซัลเฟต ไม่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร

ผู้ที่มีอาการหลังกรดในกระเพาะอาหารปริมาณมาก หรือมีแผลในกระเพาะอาหาร รวมถึงคนที่เป็โรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจที่มีภาวะหลอดลมหุดเกร็ง ไม่ควรดื่มน้ำแร่ซัลเฟตหรือน้ำแร่ไบคาร์บอเนต ก็ไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่มีภาวะ gastric hypochilia เช่นกัน เด็กและสตรีมีครรภ์ก็ไม่ควรรับประทานน้ำแร่ที่มีปริมาณของแข็งมากกว่า 500 มิลลิกรัม ต่อ น้ำแร่ 1 ลิตร เพราะอาจทำอันตรายต่อเด็กและสตรีที่ตั้งครรภ์ได้

รู้แบบนี้แล้ว ก่อนจะหยิบน้ำแร่ขึ้นดื่มคงต้องพิจารณาพื้นฐานสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญ หรือถ้าจะให้ดีแค่ดื่มน้ำสะอาดก็เพียงพอต่อการมีสุขภาพดีแล้ว

มติชน 24 ธันว 12092 วันอังคารที่ 19 เมษายน พุทธศักราช 2554

หน้า 20

เตือนอันตรายน้ำแช่ 'เห็ดหอม' คาร์บอนไดออกไซด์ทำหัวใจพัง

รศ.สุชาติา อินะจิตร์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) เปิดเผยถึงอันตรายจากสารเคมีที่อาจปนเปื้อนมากับเห็ดหอม ว่า การปรุงอาหารหรือบริโภคอาหารที่ทำจากเห็ดหอม แม้บ้านส่วนใหญ่นิยมที่จะนำน้ำแช่เห็ดหอมมาปรุงอาหาร เพราะนิยมในความหอมของเห็ดหอม ซึ่งเป็นเรื่องที่ผิดอย่างมาก เพราะอาจได้รับอันตรายจากคาร์บอนไดออกไซด์ที่ใช้ในการชุบเห็ดหอมได้ ทั้งนี้ เห็ดหอมที่ใช้กันส่วนใหญ่จะนำเข้ามาจากจีนแผ่นดินใหญ่ เมื่อจะนำมาปรุงอาหารก็ต้องแช่น้ำให้นิ่มก่อน ซึ่งน้ำที่แช่ให้เห็ดหอมนิ่มนั้นจะอุดมไปด้วยสารหนักกรดเกลือ กำมะถันต่างๆ โดยสารเหล่านี้มาจากน้ำจากปุ๋ยที่เพาะเลี้ยงในฟาร์ม เพื่อกำจัดและป้องกันแมลง ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่าบางครั้งเห็ดหอมที่ซื้อมาสามารถเก็บได้นาน ไม่มีแมลงมาบกรวน

รศ.สุชาติากล่าวว่า คาร์บอนไดออกไซด์เป็นสารที่ใช้ในอุตสาหกรรมผลิตเส้นใยเรยอน แผ่นพลาสติกเซลโลเฟน ผลิตภัณฑ์ยางพารา มีคุณสมบัติในการละลายไขมันได้ดี จึงมีการนำไปใช้ในการสกัดน้ำมัน ใช้ในการพ่นพิษ เป็นต้น

คลอโรฟอร์ม โอโซนมีหนักกว่าอากาศ 2 เท่า ดังนั้นในที่อากาศนิ่งๆ คาร์บอนไดออกไซด์จะลอยต่ำๆ พื้น ทำให้เพิ่มความเสี่ยงที่คนจะสูดไอเข้าไป ไอระเหยของมันเมื่อพบกับอากาศจะให้ไอผสมที่ระเบิดได้ และลุกติดไฟได้อย่างรวดเร็ว จึงมีอันตรายมากเมื่อถูกความร้อน หรือประกายไฟ มีผลให้ระบบประสาทมีเมตามด้วยอาการง่วงซึม กระสับกระส่าย ระบบหายใจล้มเหลว ถึงตายได้

“ถ้าเป็นการสัมผัสแบบระยะยาวที่ละน้อย อาการพิษเรื้อรังจะเริ่มด้วยอาการเจ็บหน้าอก ปวดกล้ามเนื้อ สายตาเริ่มมัว ความจำเสื่อม บุคลิกเปลี่ยนไปคล้ายคนเป็นโรคจิต ที่เคยกล้าๆ อาจกลายเป็นคนขี้อายไปก็ได้ สารนี้ระคายผิว และตาอย่างรุนแรง ดังนั้น จึงมีการจัดกลุ่มให้คาร์บอนไดออกไซด์เป็นสารอันตรายที่ถูกควบคุม และในประกาศกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับสภาวะแวดล้อม ได้กำหนดค่าความเข้มข้นของสารเคมีในบรรยากาศตลอดระยะเวลาในการทำงานโดยเฉลี่ยห้ามเกิน 20 ส่วนในล้านส่วน หรือ 20 ppm ที่ได้ที่มีการใช้สารเคมีตัวนี้ควรลดความปลอดภัยของ