น้ำแร่ ชะลอวัยได้จริงหรือ

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ค. 2551

เพราะว่าน้ำมีความสำคัญกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ และคงคุ้นเคยกันดีตั้งแต่เด็กกับการให้ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว เพื่อที่ว่าน้ำจะช่วยในการกำจัดสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย
แต่พอยุคสมัยเปลี่ยนไปแค่น้ำอย่างเดียวไม่พอเสียแล้ว มีการโฆษณาและข้อมูลที่มากับกระแสความเป็นห่วงสุขภาพที่บอกว่าต้องดื่มน้ำแร่จึงจะจัดว่าแน่จริง มีประโยชน์จัง

เรื่องดื่มน้ำแร่นั้นจะมีแต่ข้อดีอย่างที่เชื่อกันหรือเปล่า ลองฟังข้อคิดจาก รศ.ดร.พิมลพรรณ พิทยานุกูล คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล เขียนไว้ใน วารสารฉลาดซื้อ เดือนมิถุนายน 2551 สรุปได้ว่า น้ำแร่
ที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่มากเพราะมีการเติมแร่ธาตุชนิดต่างๆ ละลายลงในน้ำดื่มเพื่อประโยชน์ ต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม เกลือ ซัลเฟอร์ ฯลฯ นักวิจัยกลุ่มหนึ่งเชื่อว่า น้ำแร่
หรือน้ำอีเลคโตรไลต์ซึ่งคล้ายคลึงกับเครื่องดื่ม สำหรับนักกีฬานั้นมีประโยชน์ช่วยชะลอวัยคนเราได้ ไม่เพียงแต่ทำให้ผิวหนังสดใส แต่โรคร้ายยังไม่กล้ำกราย เพราะน้ำแร่มีฤทธิ์เป็นด่างออน
ช่วยลดความเป็นกรดของร่างกายจากการกินอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

อย่างไรก็ตาม มีข้อควรคิดว่าเราสามารถรับแร่ธาตุได้จากอาหาร ผักใบเขียว หรือพูดง่ายๆ ว่าอาหารทั่วไปก็มีแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์อยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำแร่บรรจุขวดพลาสติกเท่านั้น
แถมการซื้อน้ำแร่บรรจุขวดพลาสติกยังสร้างปัญหาโลกร้อนตามมา

ดังนั้น ถ้ายอมรับว่าน้ำดื่มจำเป็นต่อสุขภาพ ช่วยชะลอวัย อีกทั้งร่างกายยังต้องการแร่ธาตุชนิดต่างๆ เพื่อปรับสมดุลความเป็นกรดเป็นด่าง การดื่มน้ำจากเครื่องกรองน้ำ นักวิชาการก็รับรองว่าดื่มได้ดีไม่น้อยไปกว่าน้ำแร่ เพราะนอกจากไม่ต้องซื้อตามห้างแล้ว ยังมั่นใจได้ว่าสะอาดหากดูแลเครื่องกรองน้ำอย่างสม่ำเสมอ

ส่วนแร่ธาตุ เราได้รับจากการกินอาหารและผักผลไม้ทุกวันอยู่แล้ว
แต่ถ้าใครมีเงินเหลือเฟือจะซื้อน้ำแร่ไว้ดื่มก็ยอมทำได้เช่นกัน รศ.ดร.พิมลพรรณสรุปให้ว่า ความลับของการชะลอวัย คือการดื่มน้ำสะอาดให้มาก แต่ไม่ต้องตื่นตระหนกจนดื่มน้ำมากเกินไป เพราะจะทำให้ตัวบวม สมองบวม
อันตรายถึงตายก็มีมาแล้ว.

ที่มา หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ