

น้ำกับสุขภาพ

บทความพิเศษ

เป็นข่าวเกรียวกราวขึ้นมาอีกครั้ง กรณีสารก่อมะเร็งอย่าง “ไดออกซิน” เมื่อมีการส่งต่อกันในโซเซียลมีเดีย ว่า หากนำขวดน้ำไปวางไว้ในรถยนต์จอดกลางแดด จะทำให้สารอันตรายปนเปื้อนในน้ำดื่ม ซึ่งเรื่องนี้กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ก็ได้ออกมาปฏิเสธทันที เพราะไม่เคยมีการตรวจพบไดออกซินและสารเคมีต่างๆ ที่มีการกล่าวอ้างว่าละลายออกมาจากขวดพลาสติก

และเพื่อให้แน่ใจกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ถึงกับยืนยันด้วยการทดลองอีกครั้งหนึ่ง

นี่เป็นตัวอย่างในเรื่องของน้ำกับสุขภาพที่พอเป็นข่าวคนก็หันมาให้ความสนใจแต่พอเรื่องเงียบหายก็ผ่านไปตามสายลม

จริงๆ แล้วเรื่องของน้ำกับมิติด้านสุขภาพนั้นมีขอบข่ายที่กว้างขวางเป็นอย่างมาก เช่น สารเคมีและพิษที่ปนเปื้อนในน้ำ ฝนพิษ น้ำเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม สารเคมีที่ปล่อยสู่สิ่งแวดล้อมในภาคเกษตร เชื้อโรคในแหล่งน้ำ ฯลฯ ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพและชีวิตมนุษย์ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม

ที่เป็นเรื่องเป็นราวกันมาอย่างยาวนาน พูดถึงก็ร้องอ้อ คงหนีไม่พ้นมหากาพย์สารตะกั่วในแหล่งน้ำที่ “บ้านคิลีตี” จังหวัดกาญจนบุรี ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนในพื้นที่ โดยเฉพาะอาการตะกั่วเป็นพิษ เห็นได้จากการปวดท้อง ท้องผูก เบื่ออาหาร หากเป็นมากจะปวดกระดูก ปวดข้อต่างๆ ซีดเพราะเลือดจาง ความดันเลือดสูง น้ำหนักลด ซบสลายมือเท้า บางครั้งเจ็บเส้นประสาท ความจำเสื่อม หมดสมรรถภาพทางเพศ ไตวาย ถ้าเป็นเด็กจะเติบโตช้า ดิดเชื้อโรคได้ง่าย จนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องลงไปแก้ไขเยียวยา



ใกล้ตัวมาอีกนิดก็คือน้ำเสียที่ชุมชน หรือโรงงานอุตสาหกรรมปล่อยลงไปในแม่น้ำสายสำคัญ เช่น แม่น้ำท่าจีน เจ้าพระยา ฯลฯ นอกจากขยะ สารปนเปื้อน กลิ่นเน่าเหม็นและภาพที่ไม่น่ารื่นเริงบันเทิงใจแล้ว ยังมีมลภาวะเงียบซ่อนอยู่ และปัญหายังคงดำรงอยู่ถึงวันนี้

หลายคนอาจจะยังไม่รู้ว่า สาเหตุจากการป่วยจากอุจจาระร่วงของคนไทยที่มีมากกว่าปีละ 1 ล้านคนนั้นมาจาก “น้ำ” และอาหารที่ไม่สะอาด โดยในปีที่ผ่านมา มีผู้เสียชีวิตถึง 13 ราย ซึ่งจะเห็นได้ว่าอาหารและน้ำดื่มที่ปนเปื้อนนั่นส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพประชาชนอย่างไร



มาก หลักรู้ นั่นมีสาเหตุมาจากขยะมูลฝอย ขยะที่ทิ้งลงในแหล่งน้ำ ซึ่งหากมีปัญหาทั่วพื้นที่ก็ย่อมเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคไปยังพื้นที่ต่างๆ เช่น แม่น้ำ ผิวดิน และอากาศ

จะเห็นได้ว่าเรื่องของน้ำกับสุขภาพนั้นใกล้ตัวเรามากกว่าที่คิด นอกจากเราจะต้องระมัดระวังอันตรายที่แฝงมากับน้ำแล้ว การบริโภคน้ำ (เปล่า) อย่างชาญฉลาดก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องรู้และตระหนัก เพราะนักวิจัยชาวญี่ปุ่นเชื่อว่า ร่างกายมนุษย์ถูกโจมตีโดยอนุมูลอิสระตลอดเวลา เพราะสิ่งปนเปื้อนที่เป็นต้นเหตุสำคัญของอาการเกิดอนุมูลอิสระพบได้ทั่วไป ทั้งในอากาศ อาหาร และน้ำ เมื่ออนุมูลอิสระแทรกซึมในร่างกายจะเข้าทำลายภูมิต้านทาน ทำให้เราอ่อนแอ แก่ก่อนวัย เมื่อภูมิต้านทานป่วยแพ้ ก็เกิดความเจ็บป่วย รวมถึงเกิดเป็นมะเร็งได้นอกจากนี้ ยังพบอีกว่า น้ำดื่มมีความสัมพันธ์กับความเจ็บป่วยและความชรา ร่างกายจะต่อสู้กับความเจ็บป่วยและชะลอความชราได้ ก็ต้องอาศัยน้ำดื่มที่มีคุณภาพ

ลองมาดูว่าน้ำดื่มที่ดื่มนั้นมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง จากบทความเรื่อง น้ำดื่มในอุดมคติของ ศ.ดร. นพ. สมศักดิ์ วรคามิน ได้กล่าวไว้ว่า น้ำดื่มที่มีคุณภาพประโยชน์กับร่างกายมนุษย์นั้นจะต้องปราศจากสารปนเปื้อนทางเคมีและสารอินทรีย์ต่างๆ อาทิ เชื้อจุลินทรีย์ โลหะหนัก สารเคมี ต้องประกอบด้วยแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย อาทิ โปแตสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม เป็นต้น เพราะการที่น้ำมีแร่ธาตุละลายอยู่มากจะช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ช่วยให้อวัยวะเนื้อเยื่อคลายตัว นอนหลับ สดใส กระปรี้

กระปร่า ลดคอเลสเตอรอลและจิตใจสงบผ่อนคลาย ดังนั้นใครที่เข้าใจว่าน้ำสะอาดหรือน้ำที่ดีที่สุดจะต้องเป็นน้ำกรองหรือกลั่นบริสุทธิ์ซึ่งแทบจะไม่มีแร่ธาตุใดๆ รวมทั้งมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ ต้องเข้าใจเสียใหม่!!

น้ำที่ดียังต้องมีโครงสร้างโมเลกุลขนาดเล็ก ทำให้แทรกซึมสู่เซลล์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถนำพาสารอาหาร และออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างทั่วถึง และนำพาของเสียออกจากเซลล์ไปทิ้งได้ นอกจากนี้ ยังต้องมีความกระด้างของน้ำปานกลาง มีประจุไฟฟ้าสูงและเป็นสื่อนำความร้อนที่ดี มีความเป็นด่างอ่อนๆ โดยมีค่าความเป็นกรด - ด่างระหว่าง pH 7.25 - 8.50 เพื่อช่วยกำจัดความเป็นกรดและของเสียในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีภาวะที่สมดุล รวมทั้งมีปริมาณออกซิเจนเจือปนอยู่ด้วยสูง สามารถวัดค่าได้ประมาณ 5 มิลลิกรัมต่อลิตรหรือมากกว่า

แต่อย่างที่บอกเพราะเป็นน้ำในอุดมคติ น้ำที่เราดื่มทุกวันนี้จึงอาจจะขาดคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่ง แต่หลักสำคัญ ก่อนดื่มเราต้องแน่ใจว่า ต้องเป็นน้ำดื่มสะอาดที่ดีที่สุด ไม่มีโทษต่อร่างกาย และไม่นำไปสู่โรคร้ายต่างๆ เช่น ไม่น้ำประปา แต่ต้องเป็นน้ำกรองหรือน้ำดื่มจากบริษัทที่เชื่อถือได้ รวมทั้งต้องดื่มเมื่อร่างกายต้องการและดื่มอย่างเพียงพอในแต่ละวัน

มติชน

Matichon
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,500

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 7 กรกฎาคม 2557

ปีที่: 37

ฉบับที่: 13266

Col.Inch: 88.31 Ad Value: 132,465

หัวข้อข่าว: บทความพิเศษ: นวัตกรรมสุขภาพ

หน้า: 4(กลาง)

PRValue (x3): 397,395

คลิก: ๑๓-๑๓

10 เหตุผลที่คุณต้องดื่มน้ำ (เปล่า)

- 1) ช่วยในการลดน้ำหนัก
- 2) ช่วยให้ผิวพรรณสดใส
- 3) ป้องกันอาการปวดศีรษะและไมเกรน
- 4) บรรเทาอาการเมื่อยล้า
- 5) ทำให้มีสมาธิ -อารมณ์ดีขึ้น
- 6) ช่วยในระบบย่อยและอาการท้องผูก
- 7) ควบคุมอุณหภูมิร่างกาย
- 8) ลดความเสี่ยงจากมะเร็ง
- 9) ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน
- 10) แก้ปัญหาปากลิ้นปาก