



น้ำหวาน มีทั้งแบบบรรจุขวดแช่เย็น และที่เป็นน้ำหวานเข้มข้นตักจำหน่าย มีการแต่งสี กลิ่น ซึ่งไม่ใช่สารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย



น้ำอัดลม เป็นน้ำหวานผสมสารแต่งสี กลิ่น และสารเจือปนอื่น ๆ บางชนิดมีคาเฟอีน และกรดเบนโซอิคผสมอยู่ สำหรับกรดเบนโซอิค ถ้าร่างกายได้รับในปริมาณมาก อาจเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และปวดท้อง จะเหมาะสำหรับเป็นเครื่องดื่มทางสังคม ชั่วครั้งชั่วคราว



ทุกครั้งที่กระหายน้ำ หรือต้องไปรับประทานอาหารนอกบ้าน จงฉลาดเลือก ฉลาดดื่มน้ำที่สะอาด ปลอดภัยต่อสุขภาพเท่านั้น สำหรับท่านที่รับประทานอาหารตามร้านอาหาร หรือแผงลอยจำหน่ายอาหารที่เข้าร่วมโครงการ “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย” จะได้รับบริการด้านคุณภาพความสะอาด ความปลอดภัยของอาหารและน้ำดื่ม เป็นอย่างดี

กองสุขภาพิบาลอาหารและน้ำ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
www.anamai.moph.go.th
e-mail : foodsai@anamai.moph.go.th

เลือกน้ำดื่ม (ปลอดภัย) ในร้านอาหาร



กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
โทร. 0-2590-4606, 4180
โทรสาร. 0-2590-4188, 4186

น้ำสำคัญสำหรับชีวิต

น้ำ เป็นสารอาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งร่างกายต้องได้รับในปริมาณที่พอเหมาะทุกวัน คนเราจึงควรดื่มน้ำให้เพียงพอกับความ ต้องการ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

เมื่อต้องรับประทานอาหารนอกบ้าน การเลือกร้านอาหารส่วนใหญ่ จากรายงานการเจ็บป่วยโรกระบบทางเดินอาหาร ของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นโรคที่ป้องกันได้ และมีสาเหตุจากการรับประทาน อาหาร และดื่มน้ำไม่สะอาด ยังมีการเจ็บป่วยสูงโดยเฉพาะโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน มีคนป่วยถึงปีละประมาณ 1 ล้านคน เพราะฉะนั้น การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน จะต้องเลือกร้านที่สะอาด ขณะเดียวกันการเลือกอาหาร และน้ำดื่ม ก็ควรคำนึงถึงความสะอาดปลอดภัยเช่นเดียวกัน

คุณสมบัติของน้ำสะอาด

ใส ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส ไม่มีเชื้อโรค และสารพิษต่าง ๆ หากมีแร่ธาตุ หรือสารบางอย่างต้องอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำดื่มที่กำหนด



เลือกน้ำดื่มอะไรดี.....?

ร้านอาหารโดยทั่วไป จะมีทั้งน้ำดื่มบริการโดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย และน้ำดื่มบรรจุขวดไว้จำหน่าย

น้ำดื่มบริการ เป็นน้ำที่ทางร้านจัดไว้บริการลูกค้า โดยจัดใส่ภาชนะ วางไว้ที่โต๊ะ มีทั้งน้ำดื่มใส่ใบเตยหอม ใส่ใบชา น้ำประปาที่ผ่านการกรอง น้ำในถังบรรจุที่ปิดสนิทหรือน้ำฝน เราต้องเลือกน้ำดื่มที่ไม่มีกลิ่น, สีผิดปกติ ชุ่นมีตะกอน ภาชนะใส่น้ำต้องใสสะอาด มีฝาปิดทางเทริน้ำเปิดปิดได้



น้ำดื่มบรรจุขวด มีวางจำหน่ายมากมาย แต่เราต้องระวังน้ำบรรจุขวดที่ไม่ได้มาตรฐานคุณภาพ และจงระลึกเสมอว่า น้ำดื่มบรรจุขวดมีราคาแพง เพราะฉะนั้น ถ้าตัดสินใจเลือกดื่มน้ำบรรจุขวดแล้ว จะต้องเลือกซื้อที่มีคุณภาพ ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย ให้สมกับราคา

- โดยการดูเครื่องหมาย "อย." ซึ่งถือว่าได้ผ่านการตรวจสอบมาตรฐานมาแล้วก่อนวางจำหน่าย
- สังเกตลักษณะขวดสะอาด ไม่รั่วซึม หรือมีคราบสกปรก เปราะเปื้อน
- น้ำในขวดจะต้องใส ไม่มีสี ตะกอนและกลิ่นไม่พึงประสงค์



น้ำแบริจขวด โดยทั่วไปคนเราได้รับเกลือแร่จากอาหารเพียงพออยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำแร่ ซึ่งมีราคาแพงกว่าน้ำบรรจุขวดทั่วไป ถึง 2 เท่า และอาจมีปริมาณของแข็งละลาย ซึ่งเกิดจากเกลือแร่มากเกินไป ส่งผลกระทบต่อสุขภาพสำหรับผู้บริโภคบางกลุ่ม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงได้กำหนดค่าเดือนบนฉลากน้ำแร่ไว้เป็นข้อควรระวัง เช่น "เด็กและหญิงมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน" และ "อาจมีฤทธิ์เป็นยาระบาย"



นอกจากนี้ร้านอาหาร บางร้าน มีเครื่องดื่มไว้บริการ ได้แก่ น้ำผลไม้ น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น

น้ำผลไม้ เช่น น้ำส้มคั้น น้ำสับปะรด น้ำมะเขือเทศ น้ำมะนาว ฯลฯ ถ้ารับประทานสด ๆ จะได้รับวิตามินสูง โดยเฉพาะวิตามินซี ซึ่งป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ทั้งยังได้เกลือแร่ต่าง ๆ อีกหลายชนิด แต่น้ำผลไม้ที่ขายในท้องตลาดขณะนี้ มักจะเป็นน้ำผลไม้ผสม คือ มีผลไม้ส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งเป็นการปรุงแต่งเพื่อให้เข้มข้นและมีรสชาติดีขึ้น โดยการเติมน้ำตาล ผสมสี ผสมกลิ่น ดังนั้น ปริมาณวิตามินและเกลือแร่ จึงมีปริมาณน้อยลง หากบริโภคในปริมาณมากอาจทำให้อ้วนได้

