



Link ที่มาของข่าว

<https://www.facebook.com/OhISeebyAjarnJess/photos/a.220998438383217/1119063588576693/>

ข้อสรุป (Key message): เพื่อสุขภาพที่ดี ควรดื่มน้ำเปล่าสะอาดในปริมาณที่เพียงพอเหมาะสม

ประเด็นสำคัญ อันตรายจากการดื่มน้ำต่าง

มีความเชื่อ โดยอ้างเรื่อง "การกินอาหารต่าง alkaline diet" เพื่อลดระดับความเป็นกรดในร่างกาย แล้วไปต้านทานโรคหรือช่วยชะลอวัยได้ บางคนถึงขนาดโฆษณาว่า กินอาหารต่าง ดื่มน้ำต่าง ช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ด้วย ไม่ได้มีหลักฐานยืนยันเลยว่า น้ำต่างจะดีต่อร่างกายเรามากกว่าน้ำดื่มที่มีค่าพีเอชเป็นปรกติ อย่างมากก็อาจจะใช้ช่วยกินลดกรดให้กับคนที่เป็โรคกรดไหลย้อนได้บ้าง

ข้อเท็จจริง:

น้ำดื่มสะอาด ปลอดภัย คือ น้ำดื่มที่มีคุณลักษณะทางกายภาพ (สี ความขุ่น กลิ่น รส ค่าความเป็นกรด-ด่าง) เคมี และชีวภาพ ที่มีปริมาณไม่เกินกว่าค่าที่กำหนดในมาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภคต่างๆ เช่น เกณฑ์คุณภาพน้ำบริโภคกรมอนามัย เกณฑ์มาตรฐานน้ำบริโภคในภาชนะบรรจุปิดสนิท เกณฑ์เสนอแนะคุณภาพน้ำบริโภคขององค์การอนามัยโลก

ปัจจุบันแหล่งน้ำดื่มครัวเรือนทั้งในเขตเมืองและชนบทมาจากน้ำประปา น้ำฝน น้ำดื่มบรรจุขวด น้ำตู้หยอดเหรียญอัตโนมัติ ถ้าน้ำดื่มมีสิ่งปนเปื้อนต่างๆ เช่น สี ความขุ่น เชื้อโรค สารเคมีและโลหะหนักอาจเป็นอันตรายและมีผลเสียต่อสุขภาพ ทุกคนจึงควรให้ความสำคัญในการเลือกดื่มน้ำที่สะอาดและปลอดภัย เช่น น้ำประปาที่ผ่านการรับรองมาตรฐานคุณภาพจากกรมอนามัย น้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเลขสารบบอาหารของ อย. รับรอง เป็นต้น หากไม่สามารถหาน้ำสะอาดข้างต้นได้ ให้นำน้ำไปผ่านการปรับปรุงคุณภาพ เช่น การกรอง การต้มให้เดือดเพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรค การเก็บรักษาน้ำดื่มให้เก็บตามหลักสุขาภิบาลน้ำบริโภค เก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดเพื่อป้องกันเชื้อโรค สิ่งสกปรก สัตว์และแมลงต่างๆ และแก้วนํ้าดื่มควรใช้ส่วนตัว มีการล้างทำความสะอาดหลังจากใช้งาน

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องน้ำบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท กำหนดค่าความเป็นกรด-ด่างต้องอยู่ระหว่าง 6.5-8.5 น้ำด่างที่กำลังเป็นที่พูดถึงในวงกว้างว่าเมื่อดื่มแล้วจะทำให้ร่างกายเกิดสมดุล และช่วยป้องกันไม่ให้เกิดมะเร็ง ซึ่งไม่เป็นความจริง ได้มีหลายการศึกษา พบว่าสถานะความเป็นกรด-ด่างของอาหารและน้ำดื่ม ไม่ได้มีผลต่อการป้องกันหรือยับยั้งเซลล์มะเร็งแต่อย่างใด ดังนั้นการดื่มน้ำด่างไม่ช่วยป้องกันมะเร็ง โดยร่างกายของคน จะมีกระบวนการในการควบคุมความเป็นกรด-ด่างของของเหลวในร่างกายให้อยู่ที่ 7.0 - 7.4 หรือมีสถานะเป็นด่างเล็กน้อยได้อยู่แล้ว โดยไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำด่าง และอวัยวะภายในของร่างกายก็มีความเป็นกรด-ด่างที่แตกต่างกัน ซึ่งน้ำอัลคาไลน์ หรือน้ำด่าง เป็นน้ำที่มีค่าความเป็นกรด-ด่างมากกว่า 7 ดังนั้นเมื่อเราดื่มน้ำด่างเข้าไปในร่างกายจะไม่สามารถคงความเป็นด่างของน้ำได้

ผลกระทบ :

การดื่มน้ำด่างหรือเครื่องดื่มน้ำที่มีค่าความเป็นกรด-ด่างสูงกว่า 7 อาจรบกวนกระบวนการย่อยอาหารในกระเพาะอาหาร เนื่องจากน้ำด่างทำให้ค่าความเป็นกรด-ด่างของน้ำย่อยเพิ่มสูงขึ้น โดยปกติการย่อยอาหารจะเกิดได้ดีเมื่อน้ำย่อยมีสภาพเป็นกรดแก่ คือมีค่าความเป็นกรด-ด่าง อยู่ระหว่าง 1.6 ถึง 2.5 ดังนั้น จึงขอให้ผู้บริโภคตระหนักถึงความจำเป็นในการดื่มน้ำดื่มที่ประเภณี และอย่าหลงเชื่อการอวดอ้างสรรพคุณในการรักษา

ข้อแนะนำ:

ให้ดื่มน้ำเปล่าสะอาดในปริมาณที่เพียงพอเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เฉลี่ยวันละ 6 - 8 แก้ว หรือ 2 ลิตรต่อคนต่อวัน หรือดื่มน้ำเพิ่มขึ้นตามน้ำหนักตัวในช่วงหน้าร้อนหรือภาวะขาดน้ำ และจิบน้ำบ่อยๆ อย่างเพียงพอ ก็ช่วยให้สดชื่น ผิวพรรณเปล่งปลั่ง รวมถึงร่างกายสามารถทำงานได้อย่างสมดุลแล้ว โดยไม่ต้องพึ่งการดื่มน้ำด่าง เพื่อสุขภาพที่ดี โดยการเลือกซื้อน้ำบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทที่มีคุณภาพ และมีมาตรฐาน โดยก่อนซื้อให้สังเกต ดังนี้

1. น้ำต้องใส ไม่มีตะกอน ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น
2. ฝาปิดผนึกปิดสนิท ไม่มีร่องรอยการเปิดใช้งาน
3. ภาชนะต้องสะอาดไม่รั่วซึม
4. มีเครื่องหมาย อย. ระบุอย่างชัดเจน

นอกจากนี้สามารถดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากมะเร็งได้โดยการรักษาสุขภาพ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะแหล่งอาหารจำพวกผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไขมัน ข้าวหรือแป้ง หากรับเพิ่มจากน้ำด่าง หรือสารอื่น ๆ ก็จะไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกายแต่อย่างใด เพราะร่างกายมีความต้องการในปริมาณที่จำกัดในแต่ละวัน ถ้าหากเกินกว่าความต้องการแล้ว ระบบกลไกของร่างกายจะกำจัดออกมาในรูปของเสียต่าง ๆ เช่น เหงื่อ ปัสสาวะ เป็นต้น นอกจากนี้ยังต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อน้ำด่าง หรือสารอื่น ๆ ในราคาที่สูงอีกด้วย และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดมะเร็ง เช่น

- การสูบบุหรี่
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- การสัมผัสแสงแดดจ้า

และหมั่นสังเกตตนเองว่ามีความผิดปกติหรือไม่ และควรตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี หากพบความผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์

หน่วยงานที่ตรวจสอบ: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

วันที่พบข่าว / เหตุการณ์ 31 / มีนาคม / 2564