

## น้ำต่าง-น้ำ RO ดีต่อสุขภาพจริงหรือไม่

29 ม.ค. 65 (12:00 น.) แสดงความคิดเห็น

now

🔍

🔍

🔍



Add @Sanook.com



Link ที่มาของข่าว

<https://www.sanook.com/health/32433/>

**ข้อสรุป (Key message):** เพื่อสุขภาพที่ดี ควรดื่มน้ำเปล่าสะอาด ในปริมาณที่เพียงพอเหมาะสม

### ประเด็นสำคัญ น้ำต่าง-น้ำ RO ดีต่อสุขภาพจริงหรือไม่

จากบทความเผยแพร่เรื่องความเชื่อของน้ำดื่มประเภทต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในสื่อโซเชียล ถึงสรรพคุณของน้ำต่าง น้ำ RO และน้ำมันต์ กับผลกระทบต่อร่างกาย ได้แก่ น้ำต่างจะส่งผลต่อร่างกายไม่ต่างจากน้ำปกติ และไม่เพิ่มความสามารถในการป้องกันมะเร็ง น้ำ RO ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ แต่ไม่ควรดื่มติดต่อกันและไม่ได้ทำให้สุขภาพดีไปกว่าน้ำดื่มปกติ หรือน้ำมันต์ที่หลายคนเชื่อว่ารักษาโรคได้ แต่แท้จริงแล้วไม่แนะนำให้ดื่มน้ำมันต์ เพราะอาจเสี่ยงสารปนเปื้อน และควรคำนึงถึงความสะอาดด้วย

### ข้อเท็จจริง:

น้ำดื่มสะอาด ปลอดภัย คือ น้ำดื่มที่มีคุณลักษณะทางกายภาพ (สี ความขุ่น กลิ่น รส ค่าความเป็นกรด-ด่าง) เคมี และชีวภาพ ที่มีปริมาณไม่เกินกว่าค่าที่กำหนดในมาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภคต่างๆ เช่น เกณฑ์คุณภาพน้ำประปาดื่มได้ กรมอนามัย พ.ศ. 2563 เกณฑ์มาตรฐานน้ำบริโภคในภาชนะบรรจุปิดสนิท เกณฑ์เสนอแนะคุณภาพน้ำบริโภคขององค์การอนามัยโลก

ปัจจุบันแหล่งน้ำดื่มครัวเรือนทั้งในเขตเมืองและชนบทมีหลากหลาย เช่น น้ำประปา น้ำฝน น้ำดื่มบรรจุขวด น้ำตู้หยอดเหรียญอัตโนมัติ ถ้าน้ำดื่มมีสิ่งปนเปื้อนต่างๆ เช่น สี ความขุ่น เชื้อโรค สารเคมีและโลหะหนัก อาจเป็นอันตรายและมีผลเสียต่อสุขภาพ ทุกคนจึงควรให้ความสำคัญในการเลือกดื่มน้ำที่สะอาดและปลอดภัย เช่น น้ำประปาที่ผ่านการรับรองมาตรฐานคุณภาพจากกรมอนามัย น้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเลขสารบบอาหารของ อย. รับรอง เป็นต้น หากไม่สามารถหาน้ำสะอาดข้างต้นได้ ให้นำน้ำไปผ่านการปรับปรุงคุณภาพ เช่น การกรอง การต้มให้เดือดเพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรค การเก็บรักษาน้ำดื่ม ให้เก็บตามหลักสุขาภิบาลน้ำบริโภค เก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดเพื่อป้องกันเชื้อโรค สิ่งสกปรก สัตว์และแมลงต่างๆ และแก้วน้ำดื่มควรใช้ส่วนตัว มีการล้างทำความสะอาดหลังจากใช้งาน

ในอนาคตอาจมีข้อมูลสนับสนุนทางวิชาการเพิ่มขึ้น โปรดติดตามต่อไป

RRHL Center

2 กุมภาพันธ์ 2565

ตามมาตรฐานน้ำบริโภคกระทรวงสาธารณสุข กำหนดค่าความเป็นกรด-ด่างของน้ำบริโภค ต้องอยู่ระหว่าง 6.5-8.5 น้ำด่างที่กำลังเป็นที่พูดถึงในวงกว้าง ได้มีผลการศึกษาพบว่าสถานะความเป็นกรด-ด่างของอาหารและน้ำดื่มไม่ได้มีผลต่อการป้องกันหรือยับยั้งเซลล์มะเร็งแต่อย่างใด

น้ำ RO หรือน้ำที่ผ่านการกรองด้วยระบบรีเวอร์สออสโมซิส จะกรองเอาแร่ธาตุ สารต่างๆ และเชื้อโรคทุกประเภทออกจากน้ำ เป็นน้ำที่มีความบริสุทธิ์มาก เพราะผ่านการกรองน้ำตามหลักการทำงานของระบบ RO แต่ขึ้นกับการดูแลบำรุงรักษาเมมเบรน RO ที่ดีด้วย

น้ำมนต์ หรือน้ำมนตร์ หมายถึง น้ำที่เสกเพื่อใช้อาบ กิน หรือประพรม เป็นต้น ถือกันว่าเป็นมงคล<sup>[1]</sup> การทำน้ำมนต์พบเห็นได้ทั่วไปในหลายศาสนา เช่น ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาฮินดู เป็นต้น ภาชนะใส่น้ำมนต์ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ใบตอง หม้อน้ำ หรือใช้ขันน้ำพานรองทองเหลืองก็ได้ โดยใส่น้ำประมาณครึ่งหนึ่ง เติрымเทียนทำน้ำมนต์ไว้ ๑ เล่ม เพื่อให้ น้ำตาเทียนหยดลงในน้ำ ส่วนเครื่องประพรมน้ำมนต์นิยมใช้ "หญ้าคา" แต่ถ้าไม่สามารถหาหญ้าคาได้ก็อนุโลมให้ใช้ของอื่นแทน เช่น ใบมะยม

น้ำผุดหรือน้ำศักดิ์สิทธิ์ตามสถานที่ต่างๆ มีความเสี่ยงที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพเพราะอาจเป็นน้ำที่ไม่สะอาด ไม่เหมาะสมสำหรับใช้อุปโภคบริโภค เสี่ยงต่อการได้รับสารพิษและเชื้อโรค เพราะหากไม่มีการพิสูจน์แหล่งที่มาหรือคุณภาพน้ำให้ชัดเจน จะมีความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนสารเคมี โลหะหนักและเชื้อโรคได้ เป็นสาเหตุของการเกิดโรคท้องร่วง และได้รับสารพิษสะสมในร่างกาย

#### ผลกระทบ :

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

น้ำ RO เป็นน้ำดื่มที่ไม่มีอันตราย แต่ไม่ควรดื่มน้ำติดต่อกันเป็นเวลานาน เนื่องจากไม่มีแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายเหลืออยู่เลย อาจทำให้ร่างกายขาดแร่ธาตุที่จำเป็นได้ อย่างไรก็ตามคนเราได้รับสารอาหารแร่ธาตุจากอาหารที่รับประทานทุกวันร่วมด้วย จึงพบไม่ค่อยเป็นปัญหาต่อสุขภาพ

น้ำมนต์หรือน้ำศักดิ์สิทธิ์ควรพิจารณาถึงความสะอาด หากมาจากแหล่งน้ำธรรมชาติที่อาจมีเชื้อโรค หรือสารเคมีปนเปื้อน หรือมีการใส่สารแปลกปลอมลงไป ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย จึงควรนำมาผ่านการปรับปรุงคุณภาพน้ำ ดังนั้นการดื่มน้ำที่ดีที่สุดต่อสุขภาพ คือ การดื่มน้ำเปล่าสะอาดในปริมาณที่เพียงพอเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายก็ถือว่าเพียงพอแล้ว

**ข้อแนะนำ:**

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

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

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

- การสูบบุหรี่
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- การสัมผัสแสงแดดจ้า

และหมั่นสังเกตตนเองว่ามีความผิดปกติหรือไม่ และควรตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี หากพบความผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์

**หน่วยงานที่ตรวจสอบ: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ**

วันที่พบข่าว / เหตุการณ์ 1 / กุมภาพันธ์ / 2565

**เอกสารอ้างอิง**

1. เทคนิคการดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ ที่มา มูลนิธิหมอชาวบ้าน

<https://www.thaihealth.or.th/Content/42611->

<https://www.thaihealth.or.th/Content/42611-%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%84%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%94%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E.html>

2. มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภคประเทศไทย

[https://foodsandold.anamai.moph.go.th/download/article/article\\_20171017133155.pdf](https://foodsandold.anamai.moph.go.th/download/article/article_20171017133155.pdf)

3. <https://www.thairath.co.th/news/society/1507441>