



เพิ่มแคลเซียมในนม...เพิ่มราคา คนไม่ว่า แต่พอน้ำประปามีแคลเซียมบ้าง... กลับหาว่าทำให้เป็นนิ่ว

นายชัชชาย อาศุเวทย์ ผู้อำนวยการฝ่ายคุณภาพน้ำ การประปานครหลวง (กปน.) ได้เปิดเผยว่า ปัจจุบันประชาชนจำนวนมากที่เข้าใจผิดในเรื่องคุณภาพน้ำประปา โดยตัดสินจากสิ่งที่ตนมองเห็นในขณะที่ใช้น้ำ เช่น การร่อนน้ำประปาเก็บใส่ถังไว้แล้วเห็นผ้าบางๆ เป็นฝุ่นขาวๆ บนผิวน้ำ ทำให้คิดไปเองว่าน้ำประปามีสิ่งปนเปื้อนไม่เหมาะที่จะนำไปดื่ม ความจริงผ้าบางๆ บนผิวน้ำที่เราเห็นนั้น แท้จริงเป็นตะกอนแคลเซียมคาร์บอเนต แร่ธาตุที่มีอยู่ในน้ำตามธรรมชาติที่ส่งผลให้น้ำมีความกระด้างเจือปน ซึ่งองค์การอนามัยโลกยืนยันแล้วว่าไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ น้ำประปาที่การประปา นครหลวงให้บริการนั้น ได้คุณภาพตามเกณฑ์แนะนำขององค์การอนามัยโลก สามารถใช้ดื่มได้อย่างปลอดภัย ผ้าขาวๆ ที่ปรากฏให้เห็นนั้นเกิดจากตะกอนแคลเซียมคาร์บอเนตที่มีอยู่ในน้ำตามธรรมชาติ ถูกความร้อนจากแสงแดดหรือสภาพแวดล้อมจากภายนอก พอหนาๆ เข้าเกิดการตกตะกอนรวมตัวกันเป็นฝุ่นเล็กๆ สีขาวๆ ที่เห็นเป็นผ้าเกาะอยู่บนผิวน้ำนั่นเอง (เรามักจะเห็นบ่อยๆ เวลาเปิดตุ่มน้ำ ต้องใช้ชั้นเกลี่ยฝุ่นขาวๆ นั้นพร้อมกับตักทิ้งไป) หากนำไปดื่มด้วยความร้อนสูงจนเดือด ความร้อนที่ถึงจุดเดือดนี้จะทำให้แคลเซียมเหล่านี้ตกตะกอนกลายเป็นตะกอนเกาะอยู่ตามภาชนะที่ใช้ต้มน้ำ ยิ่งทำให้เข้าใจผิดไปอีกว่าตะกอนที่พบนี้น่าจะเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคนิ่วในคนได้ แต่ความจริงตะกอนในน้ำประปาไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้เป็นนิ่ว เพราะอุณหภูมิในร่างกายคนเราไม่สูงพอที่จะทำให้แคลเซียมในน้ำประปาที่เราดื่มเข้าไป ตกตะกอนกลายเป็นตะกอนไปอุดตันในร่างกายคนเราได้ ความจริงแล้วแคลเซียมเหล่านี้กลับจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน เหมือนกับที่เราพยายามดื่มนมให้มากๆ เพื่อให้ได้รับแคลเซียมในปริมาณที่ต้องการ ซึ่งในน้ำประปาก็มีแคลเซียมเหมือนกัน แต่คนกลับกลัวเพราะเข้าใจผิดไปเอง

ส่วนสาเหตุของโรคนิ่ว เกิดจากการรวมตัวของเกลือแร่ที่มีอยู่ในน้ำปัสสาวะอาจจะเป็นเกลือฟอสเฟต เกลือคาร์บอเนตของแคลเซียมหรือแมกนีเซียม หรืออาจจะเป็นกรดยูริกหรือแคลเซียมออกซาเลต โดยปกติน้ำปัสสาวะสามารถละลายผลึกของเกลือเหล่านี้ได้ แต่ถ้ามีความไม่สมดุลจากการบริโภคอาหารเกิดขึ้น เกลือพวกนี้จะตกตะกอนและเกาะรวมตัวเป็นก้อนนิ่ว ปัจจัยอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดนิ่วได้คือ การดื่มน้ำน้อยเกินไป การรับประทานอาหารที่มีโปรตีนและไขมันมากเกินไป บริโภคผักน้อยไป หรือการบริโภคผักที่มีสารออกซาเลต เช่น ผักโขม ผักตั่ว หน่อไม้ และอาหารที่มียูริกสูงคือ เครื่องในสัตว์ สัตว์ปีก ยอดผักอ่อนบางชนิด ขณะเดียวกันก็บริโภคโปรตีนน้อยไป ซึ่งคนในภาคอีสานจะเป็นกันมาก ดังนั้น การดื่มน้ำประปาไม่ได้ทำให้เป็นนิ่วอย่างแน่นอน ในทางกลับกัน การดื่มน้ำประปามากๆ ต่างหากจะช่วยให้ไม่เป็นนิ่ว หากประชาชนยังสงสัยหรือมีข้อกังวลใจเกี่ยวกับการดื่มน้ำประปา สามารถปรึกษากับนักวิทยาศาสตร์ที่ โทร. 1125 ตลอด 24 ชั่วโมง

ที่มา: การประปานครหลวง (Metropolitan Waterworks Authority)

www.mwa.co.th/stone.html