

น้ำกลั่น....กินได้ไหม

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2552

น้ำกลั่นคืออะไร กินได้ไหม
มีประโยชน์หรือโทษไหม
โดยนิพนธ์วิสุทธิ์น่าจะกินแทนน้ำทั่วไปดี ช่วยตอบที



ข้อมูลจากการประปาส่วนภูมิภาคบอกว่า น้ำกลั่น คือ น้ำที่ได้จากการควบแน่นด้วยเครื่องกลั่นน้ำ (ควบแน่นก็คือการต้มน้ำให้กลายเป็นไอแล้วทำให้ไอน้ำเย็นลงจนกลายเป็นหยดน้ำอีกครั้ง เพื่อกำจัดเอาแร่ธาตุทุกชนิดให้แยกตัวออกไป) จึงมีความบริสุทธิ์สูงมาก มีเกลือแร่ละลายน้อยมาก หรือแทบไม่มีเลย

ในเรื่องคุณภาพแล้วอาจมีธาตุทองแดงเจือปนอยู่บ้าง หากกลั่นด้วยเครื่องกลั่นที่ทำด้วยขดลวดทองแดง นอกจากนี้ค่าพีเอช (pH) หรือค่าความเป็นกรดด่างของน้ำกลั่นจะค่อนข้างไปทางกรด มักวัดได้ต่ำกว่า 6 (ค่าระดับ 7 คือเป็นกลาง, ต่ำกว่าเป็นกรด และมากกว่าเป็นด่าง)

ทั้งนี้ เพราะว่าน้ำดิบที่เข้าเครื่องกลั่น มักมีคาร์บอเนตและไบคาร์บอเนตละลายอยู่ ซึ่งจะแตกตัวให้คาร์บอนไดออกไซด์ เมื่อก๊าซนี้ละลายน้ำจะทำให้ น้ำกลั่นมีฤทธิ์เป็นกรด

ถ้าต้องการให้น้ำกลั่นมีค่าเป็นกลาง ก็ทำได้ง่ายๆ โดยต้มให้เดือด เพื่อไล่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์นานอย่างน้อย 15 นาที ตัวกำหนดคุณภาพน้ำที่นิยมใช้วัดความบริสุทธิ์ของน้ำกลั่น คือ คาสสารละลาย (Total dissolved solids) มักจะมีค่าประมาณ 1 มิลลิกรัมต่อลิตร โดยมีค่าการนำไฟฟ้า (Conductivity) ประมาณ 2-3 ไมโครซีเมนต่อเซนติเมตร ซึ่งมีความหมายว่าน้ำกลั่นคือน้ำที่ปราศจากคุณสมบัติทางดานเคมี และแบคทีเรีย

เนื่องจากน้ำกลั่นมีความบริสุทธิ์สูงมาก ไม่มีแร่ธาตุ ในทางการแพทย์จึงนำไปใช้ในการเตรียมสารละลายต่างๆ เช่น ทำน้ำเกลือ เป็นต้น แต่ไม่ได้หมายความว่า จะไม่มีแบคทีเรีย ดังนั้น ไม่ควรนำมาดื่ม

ในด้านห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ก็ใช้ในการเตรียมน้ำยาต่างๆ

ในด้านอุตสาหกรรม ใช้ในการเจือจางต่างๆ เช่น ใช้ในการเติมแบตเตอรี่ เพื่อเจือจางน้ำกรด อันนี้ช่างขวดจะเขียนว่าห้ามดื่ม เนื่องจากอาจไม่สะอาดในกระบวนการกลั่นกรอง และอาจมีสารละลายอื่นๆ ที่เติมลงมาเพื่อประโยชน์ในการใช้สอย เช่น กรดกำมะถัน ส่วนนี้ทำให้น้ำกลั่นบางยี่ห้อมีราคาแพงกว่ายี่ห้ออื่นๆ

มีแพทย์ชื่อนายแพทย์โจเซฟ เมอร์โคลา (Joseph Mercola) ได้เขียนบทความเรื่อง "การตายก่อนวัยอันควรเนื่องจากการดื่มน้ำกลั่น" ไว้ระบุว่า เมื่อดื่มน้ำกลั่นเป็นประจำ จะเกิดการดึงแคลเซียมออกจากกระดูกและหัวใจอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดปัญหาโรคกระดูกพรุน และกล้ามเนื้อหัวใจที่มีธาตุแคลเซียม แมกนีเซียม จะไม่เพียงพอ ก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

การดื่มน้ำกลั่นหรือน้ำที่ปราศจากเกลือแร่ย่อมทำให้เกิดภาวะร่างกายขาดเกลือแร่หลัก รวมทั้งเกลือแร่ที่หายาก น้ำกลั่นจะมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ ซึ่งน้ำที่ดื่มหรือน้ำในอุดมคติ ต้องมีฤทธิ์เป็นด่างอ่อนๆ เนื่องจากร่างกายมี pH 7.4 ถ้าเมื่อใด pH ในเลือดเป็น 6.8 จะเกิดอาการกรดเป็นพิษ การที่มีฤทธิ์เป็นด่างนี้คือน้ำจะต้องมีเกลือแร่ เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม ละลายอยู่

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ข่าวสด