



น้ำดื่มบรรจุขวด สดชื่น ถูกใจ ต้องเลือกให้ดี

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง พบกับดิฉันและสาระน่ารู้อีกเช่นเคยนะคะ ในรายการ.....วันนี้ขอเสนอเรื่อง “น้ำดื่มบรรจุขวด สดชื่น ถูกใจ ต้องเลือกให้ดี” โดยการสนับสนุนข้อมูลจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ เดียวนี้จะหาเครื่องดื่มบรรจุขวดที่สดชื่น รสชาติอร่อยถูกใจ ช่างหาง่ายจริง ๆ นะคะ มีทั้งน้ำส้ม น้ำกระเจี๊ยบ น้ำเก๊กฮวย น้ำชา กาแฟ สารพัดนึก แต่ในจำนวนเครื่องดื่มเหล่านี้บางทีอาจไม่ปลอดภัย เพราะบางยี่ห้อไม่มีการแสดงฉลาก หรือแสดงฉลากไม่ครบถ้วน โดยแสดงชื่ออาหาร ปริมาณสุทธิ และชื่อผู้ผลิตเท่านั้น เพราะไม่ต้องการให้ทราบว่าผลิตที่ไหน ใช้ส่วนประกอบอะไร เครื่องดื่มที่มีการแสดงฉลากไม่ถูกต้องเหล่านี้ จึงเป็นเครื่องดื่มที่ผลิตขึ้นมาอย่างผิดกฎหมาย ลักลอบผลิตโดยไม่ได้ผ่านการตรวจสอบควบคุมจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค และหากบริโภคเครื่องดื่มที่มีกระบวนการผลิตที่ไม่เหมาะสม ไม่สะอาด ผู้บริโภคอาจได้รับเชื้อโรคที่เป็นอันตรายได้

คุณผู้ฟังอย่าประมาทไปนะคะ เชื้อโรคที่มากับเครื่องดื่มบรรจุขวดที่ไม่ปลอดภัยก็มีพิษสงร้ายกาจน่าดู ตัวอย่างเช่น เชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียได้ หรือหากได้รับสารกันเสีย เช่น โซเดียมเบนโซเอต ซึ่งเป็นวัตถุเจือปนอาหารที่มักใส่ในเครื่องดื่ม เพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย และเชื้อรา หากใส่ในปริมาณสูงเกินกว่ากำหนด จะทำให้ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร พิษกึ่งเฉียบพลัน คือจะทำให้หน้าหนักลด ท้องเสีย ระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อต่าง ๆ เลือดออกในร่างกายนับ ตับ ไตใหญ่ขึ้น เป็นอัมพาตและตายในที่สุด

ถึงแม้เครื่องดื่มบรรจุขวดที่ไม่ได้คุณภาพอาจแฝงมากับอันตราย แต่เราก็ไม่หวั่นนะคะ เพราะจะมีอันตรายสักแค่ไหน เราทุกคนสามารถหลีกเลี่ยงอันตรายเหล่านี้ได้ค่ะ ซึ่งสิ่งที่สำคัญก็คือ การเลือกซื้อ โดยต้องดูความถูกต้องของฉลาก ภาชนะที่บรรจุต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ เช่น ฝาต้องปิดสนิท ไม่มีรอยร้าวซึม ไม่บุบบู้บี้ ทั้งนี้ ต้องดูความเหมาะสมของอุณหภูมิที่เก็บรักษาด้วย โดยอยู่ที่อุณหภูมิไม่เกิน 80 องศาเซลเซียส ต้องอยู่ในตู้เย็น หรือแช่ในน้ำแข็งเพื่อควบคุมอุณหภูมิเครื่องดื่ม และต้องมีวิธีป้องกันไม่ให้น้ำแข็งละลายเข้าสู่ขวด เช่น ขวดต้องตั้งตรงไม่ล้ม ปริมาณน้ำแข็งไม่สูงกว่าคอขวด ที่สำคัญเครื่องดื่มต้องไม่มีสี กลิ่น รสที่เปลี่ยนไป

คุณผู้ฟังคะ การเลือกซื้อเครื่องดื่มบรรจุขวดชนิดต่าง ๆ มาดื่ม จะมองเพียงแค่รสชาติและความอร่อยไม่ได้นะคะ เราต้องใส่ใจเรื่องความปลอดภัยด้วย และที่สำคัญอย่าลืมนึกถึงสุขภาพ โดยเลือกเครื่องดื่มที่ไม่หวานจนเกินไป เพราะความหวานเป็นบ่อเกิดของโรคอ้วนนะคะ เดียวหน้าหนักมากเกินไปโดยไม่รู้ตัวจะยุ่งกันไปใหญ่ค่ะ