

4 ลักษณะของ “น้ำดื่ม” ที่ควรหลีกเลี่ยง ก่อนเสี่ยงโรค



อาหารต่างๆ ที่เราทานในแต่ละวัน คงหนีไม่พ้น “น้ำดื่ม” ยิ่งในระหว่างวันเรายิ่งมีความจำเป็นที่ต้องดื่มน้ำเปล่าไปตลอดทั้งวันด้วย ในแต่ละวันเราควรดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะนอกจากช่วยเรื่องของสุขภาพที่ป้องกันโรคร้ายต่างๆ แล้ว ยังช่วยเรื่องผิวพรรณให้เปล่งปลั่งไม่มีริ้วรอยก่อนวัยอันควรอีกด้วย

-6 โรคร้ายถามหา ถ้า “ดื่มน้ำน้อย”

-8 สัญญาณเตือนว่าคุณกำลัง “ดื่มน้ำน้อยเกินไป”

อย่างไรก็ตาม น้ำดื่มที่เราดื่มน้ำอยู่ทุกวันนี้ ปลอดภัยต่อร่างกายจริงหรือไม่ มีน้ำดื่มแบบไหนที่เราควรหลีกเลี่ยง มาดูกัน

น้ำดื่ม ที่เราควรหลีกเลี่ยง มีอะไรบ้าง

1. น้ำฝน

คนสมัยก่อนอาจจะชอบรองน้ำฝนมาดื่มเย็นชื่นใจ แต่สำหรับชาวเมืองที่ในชั้นบรรยากาศเต็มไปด้วยคาร์บอนไดออกไซด์หนาแน่น เมื่อก้าวรวมตัวกับน้ำฝน จะเกิดเป็นกรดคาร์บอนิก ทำให้น้ำฝนกลายเป็นน้ำกรดอ่อนๆ ที่นอกจากจะมีรสชาติเปรี้ยวๆ ไม่อร่อยชื่นใจแล้ว ยังอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

2. น้ำกลั่น

น้ำกลั่น เป็นน้ำที่บริสุทธิ์มาก ทางกรมแพทย์ใช้ในการเตรียมสารละลายต่างๆ เช่น ทำน้ำเกลือ เป็นต้น แต่น้ำกลั่นก็เป็นน้ำที่ไม่มีแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเช่นกัน หากเราดื่มน้ำกลั่นเข้าไปในร่างกาย ร่างกายต้องดึงเอาแร่ธาตุที่จำเป็น เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม และเกลือแร่อื่นๆ ออกมาใช้ จึงอาจทำให้ร่างกายขาดแร่ธาตุเหล่านี้ จนอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้

3. น้ำดื่มบรรจุขวดที่ไม่ได้มาตรฐาน / สัมผัสแสงแดดเป็นเวลานาน

น้ำดื่มบรรจุขวดที่อาจไม่ปลอดภัยหากไม่ได้รับการผลิตที่มีมาตรฐานดีเพียงพอ เพราะอาจพบสารปนเปื้อน เช่น พลาสติก ระหว่างกระบวนการผลิตได้ ดังนั้นควรเช็คให้แน่ใจว่าเป็นน้ำดื่มที่ผลิตจากบริษัทที่น่าเชื่อถือ และผ่านการตรวจสอบคุณภาพของการผลิตทุกขั้นตอน

4. น้ำประปาที่มีปริมาณไตรฮาโลมีเทนสูงเกินไป

ไตรฮาโลมีเทน คือ สารที่เกิดจากสารอินทรีย์ที่ทำปฏิกิริยากับคลอรีนที่อยู่ในน้ำประปา ซึ่งหากพบว่ามีไตรฮาโลมีเทนในปริมาณมาก อาจเป็นสารก่อมะเร็งได้ ปกติแล้วมาตรฐานของระดับไตรฮาโลมีเทนในน้ำ

ประปาของแต่ละประเทศไม่เท่ากัน สำหรับประเทศไทยไม่ควรพบค่าไตรฮาโลมีเทนในการใช้น้ำประปาทำอาหาร เช่น หุงข้าว มากกว่า 80 ไมโครกรัมต่อลิตร และในน้ำประปาของเราที่ใช้อยู่ทุกวันนี้ พบว่าไตรฮาโลมีเทนราว 70 และ 73 ไมโครกรัมต่อลิตร ดังนั้นจึงวางใจได้ว่าน้ำประปาดื่มที่บ้านเราสามารถดื่ม และนำมาปรุงอาหารได้ แต่หากพบว่าไตรฮาโลมีเทนสูงเกินไป ก็ควรหลีกเลี่ยง

เพื่อความแน่ใจว่าเราจะได้น้ำดื่มที่ปลอดภัยต่อร่างกายของเราจริงๆ อาจเลือกดื่มน้ำจากบรรจุภัณฑ์ที่ปิดสนิท ผลิตใหม่ไม่ค้างเก็บไว้นาน ผลิตจากผู้ผลิตที่น่าเชื่อถือ หรืออาจนำน้ำมาต้มให้เดือดก่อนดื่ม รวมไปถึงใช้เครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน และเปลี่ยนไส้กรองตามเวลาที่กำหนด

บริษัท คีซีเอ็มที จำกัด

วันที่ 17 กันยายน 2567

เรื่อง ขอยื่นอุทธรณ์การวินิจฉัยคดีที่ 1/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 24 กันยายน 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 54/255 หมู่ที่ 2 ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 เลิกบริษัท และอำนาจของผู้ชำระบัญชี

วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย สุภวีล พงษ์ศิริพานิช)

กรรมการ



ศาสนา
ไม่ได้เสื่อมเพราะหลักธรรม
แต่เสื่อมเพราะตัวบุคคล
ไม่ใส่ใจในหลักศาสนา
ปยสิโลกิย

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร