

ปีที่ 29 ฉบับ 10229 วันเสาร์ที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2559 หน้า 11

ชีวิต
ดีดี
บุษกร ภูเส

แคลเซียม! กินให้คุ้มราคา

U พ.นริศถพล เจริญพันธุ์ เมธีวิจัยอาวุโส สกว. สังกัดหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก อธิบายว่า การกินผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียม ปริมาณมาก ไม่ได้หมายความว่าร่างกายจะรับได้มาก อย่างที่คิด เนื่องจากร่างกายจะรู้สึกว่าเป็นอันตราย เพราะเป็นธาตุโลหะชนิดหนึ่งที่ไม่ควรดูดซึม ดังนั้น หากรับประทานแคลเซียมมากเกินไป ร่างกาย จะปิดตัวเองไม่รับแคลเซียม แต่ในกลุ่มคุณแม่จะมี ฮอร์โมนโปรแลคตินจากต่อมใต้สมองอยู่แล้วในช่วง ระหว่างการตั้งครรภ์และให้นมลูก ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้น การดูดซึมแคลเซียมจากอาหารได้มากขึ้น

ช่วงเวลาเหมาะสมสำหรับการรับประทานนมหรือ แคลเซียมเสริมคือ ประมาณ 15-30 นาทีก่อนเริ่มให้ นมลูก โดยแคลเซียมที่เข้าสู่ร่างกายเพิ่มขึ้นนี้จะช่วย เสริมให้กระดูกของแม่แข็งแรง และมีปริมาณ แคลเซียมในน้ำนมเพียงพอต่อความต้องการของทารก

แม้ว่าแคลเซียมจะละลายน้ำยากมาก แต่ร่างกาย มีตัวช่วยคือความเป็นกรดในกระเพาะอาหาร ทำให้ แดกตัวและละลายออกมา แต่การแตกตัวไม่สมบูรณ์ แบบจึงไม่ละลาย ทำให้ไม่ถูกดูดซึม ซึ่งก็เป็น เหตุผลหนึ่งที่ทำให้การดูดซึมแคลเซียมต่ำมาก

จึงมีการพัฒนารูปแบบของผลิตภัณฑ์แคลเซียม มาเป็นแบบผงที่พร้อมจะแตกตัวสมบูรณ์ขึ้นเพื่อ ให้การดูดซึมดีขึ้น

ผู้บริโภคแคลเซียมแบ่งเป็น 2 ช่วงอายุ คือ กลุ่ม ที่ยังไม่เข้าสู่วัยสูงอายุ แนะนำให้บริโภคอาหารที่มี แคลเซียมสูง ที่มาจากผลิตภัณฑ์นม ปลาตัวเล็ก ตัวน้อย กุ้งหรือแม้แต่ปลากระป๋อง ไข่ ชีส

กรณีที่แพ้นมวัว อาจเปลี่ยนไปบริโภคนมแบบอื่น หรืออาจหันไปบริโภคนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตแทนและ เลือกที่ไม่หวาน

แต่ไม่แนะนำให้รับประทานแคลเซียมเม็ดในกรณี ยังไม่ถึงวัยสูงอายุ เพราะร่างกายได้รับจากอาหารที่รับ รับประทานอยู่แล้ว ถือว่ายังไม่มีความจำเป็นเพราะทำให้ ระบายถ่ายในชีวิตเพิ่มขึ้น

ฉะนั้น ในแง่ของความคุ้มค่าทางเศรษฐศาสตร์ จึงแนะนำให้บริโภคอาหารที่มีความคุ้มค่า และคุณค่า เพียงพอต่อความต้องการแคลเซียมที่ร่างกายควร ได้รับ 800 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อนำมาเสริมสร้างความ แข็งแรงให้แก่กระดูก ฟัน และส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ด้วยการบริโภคอาหาร

(ต่อด้านหลัง)

สำหรับผู้ที่มีความจำเป็นต้องเสริมแคลเซียม คือ กลุ่มผู้สูงอายุโดยเฉพาะหญิงที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ซึ่ง 1 ใน 3 มีความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน ขณะที่ผู้ชายจะกระดูกพรุนช้ากว่าเนื่องจากระดับฮอร์โมนจะลดลงช้ากว่าผู้หญิง ควรได้รับแคลเซียมเสริมอย่างน้อยวันละ 1,000 - 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบกับการดื่มนม 6-7 แก้วต่อวัน และควรออกกำลังกาย ตากแดด อย่านมเข้าเพื่อช่วยให้การดูดซึมแคลเซียมดีขึ้น

ขณะเดียวกันไม่แนะนำให้รับประทานธาตุเหล็ก กับนมและผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียม เนื่องจากจะลดการดูดซึมธาตุเหล็กลง 30-40% ยกตัวอย่างเช่น หากดื่มนมมือเช้า ไม่ควรรับประทานต้มเลือดหมู ให้เปลี่ยนไปรับประทานมือกลางวันแทน รวมทั้งไม่ควรรับประทานแคลเซียมพร้อมยาประเภทอื่น เพราะทำให้การดูดซึมยานั้นๆ น้อยลง

ที่สำคัญ ไม่ควรซื้อแคลเซียมมารับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าตนเองขาดแคลเซียม มากน้อยแค่ไหน

EMAIL :
HEALTH@NATIONGROUP.COM
1858/126 ชั้น 30
ถนนบางนา-ตราด
พวงบางนา 14คบางนา
กรุงเทพฯ 10260

ผู้ช่วยกรรมการ
ผู้อำนวยการ เอนันท์รุฬ
ณัฐวรา แสงวารินทร์
ผู้อำนวยการอาวุโส
ฝ่ายโฆษณา
วิจิตรา ศิริวารกุล
ติดต่อโฆษณา
จรัสพิสิษฐ์ งามพันธ์
0 2338 3035
กุลภาค ไพธรรพวรรณ
0 2338 3194

