



ผลของโปรตีนต่อแคลเซียม

ผลของโปรตีนที่มีต่อภาวะแคลเซียมในร่างกายขึ้นอยู่กับชนิดของโปรตีนและปริมาณของโปรตีนที่กินเข้าไปว่ามากน้อยเพียงใด การกินโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ในปริมาณมากจะทำให้การขับเกลือแร่ออกจากร่างกายเพิ่มขึ้น กรดกำมะถันเป็นสารตัวหนึ่งที่ได้จากการย่อยโปรตีนที่มีไนโตรเจนจากสัตว์มากกว่าโปรตีนจากพืช กรดกำมะถันจะเพิ่มความเป็นกรดของปัสสาวะ และร่างกายจะดึงแคลเซียมจากเลือดเพื่อทำให้ความเป็นกรดในปัสสาวะลดลง หรืออีกนัยหนึ่งทำให้ปัสสาวะเป็นกลาง (ไม่เป็นกรดหรือเป็นด่างอีกต่อไป) หากร่างกายได้รับแคลเซียมจากอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายจะดึงแคลเซียมออกจากกระดูกเพื่อมาในกระบวนการดังกล่าว

หากร่างกายได้รับโปรตีนตามที่กำหนดไว้ ประมาณ 0.75-0.8 กรัมโปรตีนต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือประมาณ 50-60 กรัมต่อวัน สำหรับผู้ที่มีสุขภาพดีโดยทั่วไปปริมาณแคลเซียมที่ถูกขับออกจากร่างกายจะเท่ากับปริมาณค่าเฉลี่ยในคนทั่วไป (ผู้ใหญ่) และการกิน

อาหารที่มีโปรตีนมากจะทำให้ร่างกายขับแคลเซียมออกมามากเช่นกัน ตัวอย่างการกินโปรตีนมากเป็น 2 เท่าของที่ควรได้รับ จะทำให้การขับแคลเซียมเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 50 ถ้าเป็นเช่นนั้นนาน ๆ จะทำให้เกิดการขาดแคลเซียม หากไม่ได้กินอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอในที่สุด กระดูกจะไม่แข็งแรง

โปรตีนที่ได้จากพืชจะทำให้เกิดกรดกำมะถันในกระบวนการย่อยน้อยกว่าโปรตีนที่ได้รับจากเนื้อสัตว์ ดังนั้นจึงทำให้ปัสสาวะเป็นกรดน้อย ดังนั้นคนที่กินอาหารซึ่งแหล่งโปรตีนมาจากถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืช จะมีแนวโน้มในการสูญเสียแคลเซียมทางปัสสาวะน้อยกว่าคนที่กินอาหารซึ่งแหล่งโปรตีนมาจากเนื้อสัตว์.