

ก ๑๑๑

หน้าที่และประโยชน์ของแคลเซียม

(Function and advantages of calcium)

แคลเซียม เป็นเกลือแร่ที่มีมากที่สุดในร่างกาย โดยแคลเซียมทั้งหมดที่มีในร่างกาย 99 เปอร์เซ็นต์ อยู่ที่กระดูกและฟัน ซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง แคลเซียมอีก 1 เปอร์เซ็นต์ อยู่ในเนื้อเยื่อต่าง ๆ และของเหลวในร่างกาย ซึ่งมีความจำเป็นต่อกระบวนการเมตาบอลิซึมของเซลล์ การหดตัวของกล้ามเนื้อและกระตุ้นการส่งผ่านของระบบประสาท

หน้าที่หลักของแคลเซียม คือ ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของกระดูกและฟัน กระดูกของผู้ชายในวัยเจริญพันธุ์ ประกอบด้วยแคลเซียมประมาณ 1.2 กิโลกรัม นอกจากนี้ยังมีการเคลื่อนย้ายแคลเซียมระหว่างกระดูกและเลือด ตลอดจนส่วนอื่น ๆ ของร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยการควบคุมของฮอร์โมน กระบวนการเมตาบอลิซึมของวิตามินดีมีความสำคัญต่อร่างกายโดยช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมของกระดูก แคลเซียมยังมีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาทและการหดตัวของกล้ามเนื้อ แคลเซียมยังมีความจำเป็นต่อการแข็งตัวของเลือดเมื่อมีบาดแผล

วิตามินดี มีความจำเป็นต่อการดูดซึมแคลเซียมจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ถ้าร่างกายขาดแคลเซียมจะทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็ก ส่วนในผู้ใหญ่จะเกิดภาวะกระดูกเสื่อม ภาวะกระดูกเสื่อมเกิดจากร่างกายขาดแคลเซียมหรือได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายต้องดึงแคลเซียมจากกระดูกมาใช้ ทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง เป็นผลให้กระดูกแตกหรือหักง่าย ภาวะกระดูกเสื่อมจะเกิดขึ้นเมื่อใดขึ้นอยู่กับปัจจัยของแต่ละบุคคล โดยปกติจะเกิดขึ้นหลังจากอายุ 35-40 ปี โดยเฉพาะในผู้หญิงวัยทองหรือวัยหมดประจำเดือนเนื่องจากการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน ภาวะต่อความเสี่ยงของโรคกระดูกเสื่อมนอกจากอาหารแล้วยังมีปัจจัยอื่นอีก เช่น การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียมหลายชนิด เช่น นมและผลิตภัณฑ์นม ผักใบเขียว งา เต้าหู้และปลาตัวเล็กตัวน้อย.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์