



สารบัญ

บทที่ 1 : โรคกระดูกอ่อน

สาเหตุของโรคและวิธีบำบัดรักษา

9

มีการศึกษาค้นคว้าอื่น ๆ อีกมากที่แสดงให้เห็นว่า การรับประทาน
อาหารที่มีแคลเซียมปนอยู่ในปริมาณสูงจะช่วยหยุดยั้งการสูญเสีย
กระดูกที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุได้ อีกทั้งยังช่วยให้อัตราการ
แตกหักของกระดูก ในผู้ป่วยที่เป็นโรคกระดูกอ่อนลดน้อยลงด้วย

บทที่ 2 : การรับประทานแคลเซียม

ให้เพียงพอกับความต้องการของ
ร่างกาย

75

การค้นพบในครั้งนี้อาจสะท้อนให้เห็นถึงความจริงในข้อที่ว่า
แม้ว่าประสิทธิภาพในการดูดซึมแคลเซียมของร่างกายลดลงไป
พร้อม ๆ กับปริมาณแคลเซียมในอาหารที่ลดลง แต่ปริมาณของ
แคลเซียมซึ่งค้างค้ำอยู่ในร่างกายที่รวมกันอยู่ทั้งหมดนั้น แท้ที่จริง
แล้วจะมีเพิ่มมากขึ้น สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งซึ่งเราจำเป็นต้อง



บทที่ 3 : การสันดาปของแคลเซียม

141

ขั้นตอนแรก แคลเซียมจะถูกนำเข้าสู่เซลล์บุผนังของลำไส้
ขั้นตอนที่สอง แคลเซียมจะถูกลำเลียงผ่านเซลล์กึ่งลำตัวออกสู่
กระแสหมุนเวียนของเลือด เพื่อจะได้ไปตามส่วนต่าง ๆ ของ
ร่างกาย ในระหว่างที่ถูกลำเลียงส่งผ่านนี้แคลเซียมจะยึดเกาะ
อยู่กับโปรตีนที่มีลักษณะเฉพาะ การผลิตโปรตีนดังกล่าวจะอยู่
ภายใต้อิทธิพลของวิตามินดี

บทที่ 4 : การบำบัดรักษาโดยการใช้

แคลเซียม

207

การได้รับแคลเซียมจากอาหารนับเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับความ
แข็งแรงและการเจริญเติบโตของกระดูก นอกจากนั้นยังช่วยลด
การสูญเสียกระดูกที่เกิดขึ้นภายหลังการเจริญเติบโตเต็มที่
ของกระดูกอีกด้วย ดังนั้น เพื่อให้ร่างกายสามารถรักษาเนื้อ
กระดูกไว้ได้ในปริมาณคงที่ตลอดเวลา เราจึงควรรับประทาน
อาหารที่มีแคลเซียมปนอยู่ให้ได้ในปริมาณวันละ 800 มิลลิกรัม

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110002443

เลขหมู่ 641.17
257
เลขทะเบียน 7653
วันที่ 15 มิ.ย. 1 37

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ