



แคลเซียมกับโรคกระดูกพรุน



สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟังที่รักทุกท่าน พบกับดิฉันและรายการ.....เช่นเคยนะคะ ท่านผู้ฟังคะ ในระยะหลังมานี้ได้มีการผลิตและจำหน่าย ผลิตภัณฑ์ที่มีการเสริมแคลเซียม ออกมาจำนวนมากมายหลายรูปแบบ หลายยี่ห้อ พร้อมกล่าวถึง โรคกระดูกพรุน วันนี้เราลองมาฟังกันว่า แคลเซียมกับโรคกระดูกพรุนมีความเกี่ยวข้องกันหรือไม่ อย่างไรนะคะ โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ โรคกระดูกพรุนเป็นภาวะที่ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกบางลง เนื่องจากมีการเสริมสร้างกระดูกน้อยกว่าการทำลาย ทำให้กระดูกเปราะบางลงเรื่อย ๆ รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะ โครงสร้างของกระดูก ซึ่งมีผลทำให้กระดูกไม่สามารถรับน้ำหนักหรือแรงกดดันได้ตามปกติ มีโอกาสหักหรือยุบตัวได้ง่าย สำหรับอาการของ โรคกระดูกพรุน มีดังนี้ ค่ะ

- ปวดหลัง กระดูกสันหลังยุบตัว หลังค่อม ตัวเตี้ยลง
- กระดูกแขนขาเปราะ เพียงแค่ล้มเบา ๆ กระดูกก็อาจหักได้
- อาการแทรกซ้อนจากกระดูกหัก เช่น ปอดบวม แผลกดทับ แขน ขา ใช้งานไม่ได้

สาเหตุของโรคกระดูกพรุนก็มีอยู่หลายสาเหตุด้วยกัน เช่น การขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ในสตรีวัยหมดประจำเดือน , การที่กระดูกไม่ได้ใช้งานหรือขาดการออกกำลังกาย , การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมน้อย และรับประทานอาหารที่มีเกลือ โปรตีนจากสัตว์มาก , การดื่มแอลกอฮอล์ กาแฟ และน้ำอัดลมในปริมาณมากและบ่อย , การได้รับยารักษาโรคที่มีสเตียรอยด์เป็นเวลานาน ๆ เป็นต้น ดังนั้นผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุน จึงได้แก่ สตรีวัยหมดประจำเดือน ผู้สูงอายุ ผู้ที่นิยมดื่มสุรา กาแฟ น้ำอัดลม และผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาโดยใช้ยาที่มีสเตียรอยด์เป็นส่วนประกอบ อย่างไรก็ตามท่านสามารถป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ด้วยการสะสมปริมาณแคลเซียมในร่างกายให้เพียงพอ ซึ่งต้องเริ่มตั้งแต่อายุ 25 ปี ขึ้นไป ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

คุณผู้ฟังคะ แคลเซียมเป็นแร่ธาตุสำคัญและมีความจำเป็นต่อคนเรา เพราะเป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน ซึ่งเป็นโครงสร้างของร่างกาย ทำให้ร่างกายทรงตัวอยู่ได้ และเป็นที่ยึดเกาะของ กล้ามเนื้อ ทั้งยังมีความสำคัญต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายด้วย คุณผู้ฟังคะร่างกายเราต้องการแคลเซียม ตั้งแต่เกิดจนตายเลยนะคะ โดยช่วง 25 ปี แรกของชีวิต



-2-

ร่างกายเราต้องการ แคลเซียมไปสร้างกระดูก ซึ่งจะเจริญเติบโตขึ้นจนโตเต็มที่เมื่ออายุ 25 ปี หลังจากนั้นกระดูกจะถูกทำลายมากกว่าสร้าง ผู้ที่มีอายุมากกว่า 25 ปี จึงต้องการแคลเซียม เพื่อรักษาสมดุลย์ของแคลเซียมในร่างกาย เพื่อชะลอให้กระดูกถูกทำลายช้าลง อันจะเป็นการป้องกัน โรคกระดูกพรุนค่ะ

เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว เรามาสะสมแคลเซียมกันดีกว่านะคะ ซึ่งทำได้โดยง่าย ๆ เพียงแค่รับประทานอาหารหลักตามปกตินี้ล่ะค่ะ แต่เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมสูงให้เพียงพอและครบในแต่ละวัน ทั้งนี้ อาหารที่มีแคลเซียมอยู่มาก ก็คือ นม และผลิตภัณฑ์นม เช่น โยเกิร์ต , อาหารทะเล พวกปลาเล็ก ปลาน้อยที่เรากินได้ทั้งกระดูก ปลาหู กุ้งแห้ง กะปิ หอยนางรม รวมถึงแหล่งอาหารจากผัก เช่น ใบยอ ผักกะเฉด ยอดแค ผักคะน้า ตำลึง ใบขี้เหล็ก เป็นต้นค่ะ

แต่การรับประทานแคลเซียมหรืออาหารที่มีแคลเซียมอย่างเดียวไม่พอนะคะ แคลเซียมจะดูดซึมได้ดี ต้องมีวิตามินดี และวิตามินซีด้วย ดังนั้นต้องรับประทานอาหารให้หลากหลายครบหมู่ด้วย ให้ร่างกายถูกแสงแดดบ้าง เพื่อกระตุ้นการสร้างวิตามินดี และที่สำคัญต้องออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อกระตุ้นให้มีการดูดแคลเซียม หากหวังว่ารับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารพวกแคลเซียมอย่างเดียว โดยไม่ออกกำลังกายแล้ว จะมีกระดูกที่แข็งแรงอาจต้องผิดหวัง นอกจากจะเสียเงินเปล่าแล้ว อาจมีปัญหาแคลเซียมเกาะที่กระดูกตามมาอีกด้วย



อย่าลืมนะคะ โรคกระดูกพรุนป้องกันได้ด้วยการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ค่ะ

พบสารบันเทิงอาหารและยา คลิก WWW.ORYOR.COM

