

Newspaper : Naew Na	Date: 9 February 2014
'HEADLINE' : กระดูกคุณพรุนหรือผุอยู่ที่แคลเซียม	Page: 6
Section : กีฬา	Column Inch : 72
Circulation : 100,000	PR Value : 162,000

กระดูกคุณพรุนหรือผุอยู่ที่แคลเซียม

แคลเซียม เป็นธาตุชนิดหนึ่งที่มีในร่างกายมากกว่าธาตุชนิดอื่นๆ ประมาณร้อยละ 90 ของแคลเซียมอยู่ที่กระดูกและฟัน เส้นผม และกระดูกเป็นโครงสร้างที่สำคัญของร่างกายที่ไม่มีใครปฏิเสธได้อีกทั้งยังมีบทบาทสำคัญในการควบคุมความดันเลือดสูง (hypertension) และการควบคุมน้ำหนักตัวด้วยเช่นกัน ร่างกายต้องการแคลเซียมตั้งแต่อยู่ในท้องมารดา เพราะจำเป็นสำหรับสร้างกระดูกและฟัน พบว่าอาหารที่ช่วยให้กระดูกแข็งแรงตั้งแต่เกิดคือ นมแม่ ซึ่งมีแคลเซียมประมาณ 25-30 มิลลิกรัมต่อ 100 มิลลิกรัม นมแม่มีแคลเซียมไม่มาก แต่การดูดซึมแคลเซียมที่ได้จากนมแม่จะดีกว่าแคลเซียมที่ได้จากนมวัวถึง 2 เท่า เนื่องจากแคลเซียมจากนมแม่เป็นแคลเซียมที่สะสมไว้ในกระดูกของแม่ ในขณะที่แม่ให้นมลูกจะมีกลไกช่วยให้การไหลเวียนของแคลเซียมเข้าและออกจากกระดูกมากขึ้น ลดการขับออกทางปัสสาวะ อาจทำให้มวลกระดูกของแม่บางลงบ้างในระยะ 3-6 เดือนหลังคลอด และจะเพิ่มเป็นปกติภายหลังเพราะฉะนั้นก่อนตั้งครรภ์หรือระหว่างตั้งครรภ์แม่ควรบำรุงของตัวเองให้มีการสะสมแคลเซียมให้มากพอ

ปริมาณมวลกระดูกในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยหนุ่มสาวเป็นช่วงที่มีการสร้างกระดูกมากกว่าวัยทำงาน ในวัยทารกมีการเพิ่มมวลกระดูกได้เร็วและการเพิ่มจะช้าลงในวัยเด็ก อีกช่วงเวลาหนึ่งที่มีการเพิ่มแคลเซียมได้รวดเร็วคือช่วงเวลาวัยรุ่น มวลกระดูกสะสมได้ประมาณร้อยละ 85-90 ของปริมาณกระดูกสูงสุดตั้งแต่เด็กจนถึงวัยรุ่น ส่วนวัยหนุ่มสาวมวลกระดูกเพิ่มได้อีกเล็กน้อยเท่านั้น อัตราการสลายกระดูกและการสร้างจะอยู่ในปริมาณใกล้เคียงกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นกับกระดูก เช่น กระดูกบาง กระดูกเปราะ กระดูกผุ กระดูกพรุนจากการวิจัยทางการแพทย์พบว่า มวลกระดูกจะแข็งแรงสูงสุดเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จนถึงอายุ 30 ปี เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ ความหนาแน่นของกระดูกจะเริ่มลดลง โดยเฉพาะผู้หญิงที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ซึ่งเป็นวัยที่ปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง ฮอร์โมนตัวนี้จะช่วยส่งเสริมการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่กระดูก เมื่อฮอร์โมนลดลงส่งผลให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่กระดูกลดลงด้วย ในช่วง 5 ปีแรกของการหมดประจำเดือนการสูญเสียมวลกระดูกมีมากถึงร้อยละ 2-6 ต่อปี ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน กระดูกเปราะ กระดูกผุและหักได้ง่าย โดยเฉพาะกระดูกสะโพก

กระดูกข้อมือ กระดูกสันหลังขยุ้มตัวลง ทำให้หลังค่อม หลังโก่ง ฯลฯ โดยผู้ขาดเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุนน้อยกว่าผู้หญิง เพราะอัตราการสูญเสียมวลกระดูกมีน้อยกว่า ดังนั้น เพื่อป้องกันกระดูกผุ กระดูกพรุน หักง่าย การกินอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอและต่อเนื่อง รวมทั้งการออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นการเสริมสร้างกระดูกให้มีการสะสมแคลเซียมให้มากตั้งแต่วัยเด็ก

ร่างกายต้องการแคลเซียมแตกต่างกันตามเพศและวัย เพื่อให้เกิดความปลอดภัย ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดความต้องการแคลเซียมไว้ ดังนี้ เด็ก อายุ 1-8 ปี ควรได้รับ 500-800 มิลลิกรัม วัยรุ่น อายุ 9-18 ปี ควรได้รับ 1,000 มิลลิกรัม ผู้ใหญ่ อายุ 19-50 ปี ควรได้รับ 800-1,000 มิลลิกรัม หญิงตั้งครรภ์ และให้นมบุตร ควรได้รับ 1,000 มิลลิกรัม แหล่งแคลเซียมมีอยู่ 2 ประเภท ได้แก่ แคลเซียมที่มีอยู่ตามธรรมชาติในอาหารและแคลเซียมในรูปแบบเม็ด โดยแคลเซียมอยู่ในอาหารหลากหลายชนิดในปริมาณที่แตกต่างกัน การได้รับแคลเซียมจากอาหารเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะนอกจากจะได้รับแคลเซียมแล้วยังได้รับสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายในการสร้างกระดูกอีกหลายชนิด เช่น โปรตีน ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม ฟลูออไรด์ วิตามินซี วิตามินเค อาหารที่มีแคลเซียมสูงตามธรรมชาติ ได้แก่ นม โยเกิร์ต ปลาใส่ด้น ปลาตัวเล็กอื่นๆ ที่ทานได้ทั้งกระดูก กุ้งฝอย กุ้งแห้ง กะปิ และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ (ยกเว้นเต้าหู้ไข่) เต้าฮวย รวมทั้งน้ำเต้าหู้ที่แม่จะมีแคลเซียมค่อนข้างต่ำก็ตาม

การศึกษาเกี่ยวกับการดูดซึมแคลเซียมพบว่า แคลเซียมจากธรรมชาติที่มีในนมมีปริมาณแคลเซียมและฟอสฟอรัสมาก อีกทั้งมีสัดส่วนพอเหมาะสำหรับร่างกายมากที่สุด เนื่องจากโปรตีนและน้ำตาลแลคโตสในนมช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้อย่างเต็มที่ ส่วนแคลเซียมในผักใบเขียวพบว่า ผักใบเขียวหลายชนิดมีแคลเซียมสูง เช่น ผักโขม คะน้า ใบกะเพรา ใบชะพลู ใบยอ มะเขือพวง ผักกระเฉด งาดำ ฯลฯ แต่ด้วยผักใบเขียวมีใยอาหารทำให้ขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมของร่างกาย ยกเว้นแคลเซียมจากผักคะน้าซึ่งสามารถดูดซึมแคลเซียมได้ดี ถ้าต้องการแคลเซียมจากคะน้าคงต้องกินมากถึงวันละ 4 ทัพพี จึงจะเท่ากับปริมาณแคลเซียมที่ได้จากนม 1 แก้วทีเดียว

คนไทยได้รับแคลเซียมจากอาหารค่อนข้างต่ำ การเสริมแคลเซียมในรูปแบบเม็ดจึงมีความจำเป็นสำหรับบางคน โดยแคลเซียมเม็ด ทำมาจากหินปูนชนิดกินได้ เรียกว่า แคลเซียมคาร์บอเนต บางชนิดทำจากแคลเซียมร่วมกับกรด เช่น แคลเซียมซิเตรท ซึ่งจะดูดซึมได้ดีกว่าชนิดปูนคาร์บอเนตหรือใส่วิตามินซีกับวิตามินดีร่วมไปด้วย โดยเฉพาะแบบเม็ดฟู ใกล้เคียงสำคัญในการทานแคลเซียม (แบบเม็ด) 1.อย่าทานร่วมกับผักที่มีผลึกออกซาเลตมาก เพราะจะทำให้เกิดนิ่ว เช่น ใบชะพลู ขึ้นฉ่าย ยอดมะม่วงอ่อน 2.ถ้าเป็นแคลเซียมเม็ดขอให้แบ่งกินเป็น 2 มื้อ การดูดซึมได้ดีกว่ากินพร้อมกันในคราวเดียว ยกเว้นถ้าวันใดกินอาหารที่อุดมแคลเซียมอยู่แล้วก็กินแคลเซียมเม็ดเพียงมื้อเดียวก็พอ