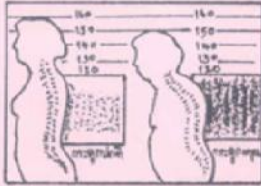


ทำอย่างไรให้ห่างไกลกระดูกพรุน

1. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 1/2 - 1 ชั่วโมง เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ รำมวยจีน เต้นรำ หรือเดินแอโรบิก เพื่อป้องกันการสลายกระดูก
2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีแคลเซียมที่สูง และควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว
3. หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ดื่มกาแฟมากกว่า 2 แก้ว/วัน



การบริโภคแคลเซียมให้เพียงพอในทุกช่วงวัย มีความจำเป็นอย่างยิ่ง นอกจากจะได้รับแคลเซียมจากอาหารแล้ว ยังได้รับสารอาหารอื่นๆ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ถ้าได้รับแคลเซียมเพียงพอร่วมกับการได้รับแสงแดด ออกกำลังกายเป็นประจำ และหลีกเลี่ยงสารเสพติด จะช่วยเสริมสร้างกระดูกตลอดจนทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

การใช้แคลเซียมในรูปแบบยาจะใช้เมื่อมีข้อบ่งชี้ที่จำเป็นต้องเสริมแคลเซียม ได้แก่ ผู้สูงอายุที่บริโภคอาหารได้น้อยและประสิทธิภาพการทำงานของทางเดินอาหารลดลง ไม่สามารถดูดซึมแคลเซียมได้เต็มที่ รวมทั้งผู้ที่บริโภคกระดูกพรุนต้องการแคลเซียมเสริมให้ได้ปริมาณที่แนะนำ



ตัวอย่างปริมาณแคลเซียมในอาหาร

อาหาร	ปริมาณอาหาร	ปริมาณแคลเซียม (มิลลิกรัม)
นมจืด	1 ถ้วย (200 cc)	226
นมพร่องมันเนย	1 ถ้วย (200 cc)	246
โยเกิร์ต	1 ถ้วย (150 กรัม)	160
นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม	1 ถ้วย (180 cc)	106
ปลาตัวเล็ก	2 ซ้อนโต๊ะ	226
ปลาซาร์ดีนกระป๋อง	4 ซ้อนโต๊ะ	198
กุ้งแห้ง	1 ซ้อนโต๊ะ	138
เต้าหู้อ่อน	5 ซ้อนโต๊ะ	150
เต้าหู้แข็ง	2 ซ้อนโต๊ะ	32
ผักคะน้า, ผัก	1 ทัพพี	71
ผักกาดเขียว, ต้ม	1 ทัพพี	96
ผักกวางตุ้ง, ต้ม	1 ทัพพี	60
ใบยอ, นึ่ง	½ ทัพพี	87
ใบกระเพรา, ผัก	3 ซ้อนโต๊ะ	61



แคลเซียม



จัดทำโดย หน่วยตรวจผู้ปวยนอกออร์โธปิดิกส์
ภาควิชาออร์โธปิดิกส์และภาควิชาแพทยศาสตร
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
รุ่งริ้ว กัมพะวัน รวบรวม
กมลรัตน์ อตุรวาดิรมย์ ภาพประกอบ
น.พ.ชนพงษ์ จันทร์นุ่น ที่ปรึกษา

แคลเซียม

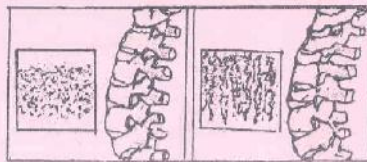


แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่สำคัญซึ่งร่างกายของ
คนเราใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน ทำให้กระดูกมี
ความแข็งแรง นอกจากนี้ยังทำหน้าที่อื่นๆ อีก เช่น
ช่วยในการแข็งตัวของเลือด ช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อ
และระบบประสาท ทำให้เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อ
ทั่วไประวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจด้วย ช่วยกระตุ้นการทำงานของ
ของโปรตีนและช่วยในกระบวนการสร้างและสลายกระดูก
แคลเซียมกับการเกิดโรคกระดูกพรุน

ถ้าร่างกายได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ ร่างกายจะ
ดึงแคลเซียมที่สะสมอยู่ในกระดูกออกมาใช้ เมื่อเกิดขึ้น
เป็นประจำทำให้เกิดกระดูกบางและเปราะ ทำให้ความ
แข็งแรงของกระดูกลดลง จึงแตกหักได้ง่ายแม้ได้รับแรง
กระแทกเพียงเล็กน้อย ถ้าได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ
ตั้งแต่เด็กก็จะมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น

โรคกระดูกพรุน คืออะไร

คือภาวะที่มีเนื้อกระดูกบางตัวลง เนื่องจากมีการ
สร้างกระดูกน้อยกว่าการสลายกระดูกและมีความเสื่อม
ของเนื้อเยื่อโครงสร้างกระดูก ทำให้มีความเสี่ยงต่อ
ภาวะกระดูกหักหรือยุบตัวได้ง่าย พบได้บ่อยบริเวณ
กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก และกระดูกข้อมือ
ซึ่งพบมากในสตรีที่หมดประจำเดือน และผู้สูงอายุ
โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป



ร่างกายต้องการแคลเซียมมากน้อยเพียงใด

ความต้องการแคลเซียมในแต่ละวัยไม่เท่ากัน เช่น
วัยเด็กต้องการแคลเซียมมากกว่าผู้ใหญ่ เพื่อนำมาเสริมสร้าง
ความแข็งแรงให้แก่กระดูกและฟัน ส่วนในวัยหนุ่มสาว
ถ้ารับประทานอาหาร ที่อุดมไปด้วยแคลเซียมอย่างสม่ำเสมอ
เมื่อถึงวัยสูงอายุกระดูกซึ่งมวลกระดูกจะลดลงไปตามธรรมชาติ
ก็จะลดลงช้ากว่าคนที่ได้รับแคลเซียมน้อย ส่วนผู้ใหญ่และผู้
สูงอายุควรเน้นอาหารที่มีแคลเซียมสูงเพื่อชะลอการลดของมวล
กระดูกให้ช้าลง

ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน

กลุ่ม	อายุ	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
ทารก	0-5 เดือน	210
	6-11 เดือน	270
เด็ก	1-3 ปี	500
	4-8 ปี	800
วัยรุ่น	9-18 ปี	1000
	ผู้ใหญ่	19-50 ปี
> 50 ปี		1000
หญิงตั้งครรภ์		800
หญิงให้นมลูก		800

แหล่งอาหารแคลเซียมสูง

นมและผลิตภัณฑ์นม

นมมีปริมาณแคลเซียมสูงและร่างกายสามารถนำไปใช้ได้
มาก เด็กและวัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ส่วนผู้ใหญ่และผู้
สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว



ปลาและสัตว์เล็กอื่นๆ ที่สามารถรับประทานได้ทั้งกระดูก
หรือเปลือกเป็นแหล่งแคลเซียมที่ดี เช่น ปลาชิว ปลาเกล็ดขาว
ปลาไส้ตัน ปลาซาร์ดีนกระป๋อง กุ้งฝอย กุ้งแห้ง เป็นต้น
ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้อ่อน (ไม่ใช่เต้าหู้หลอดไข่)
เต้าหู้แข็ง เต้าหู้ยว ส่วนน้ำเต้าหู้มีปริมาณแคลเซียมไม่มาก
จึงไม่ใช่แหล่งแคลเซียมที่ดี แต่น้ำเต้าหู้ก็มีสารอาหาร โปรตีน
ที่มีประโยชน์

ผักใบเขียว ผักที่มีแคลเซียมสูง และร่างกายนำไปใช้ได้มาก
เช่น ผักกาดเขียว ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า ผักบางชนิดแม้ว่าจะมี
แคลเซียมสูง แต่ร่างกายนำไปใช้ได้ น้อย เพราะมีปริมาณ
สารไฟเตตและออกซาเลตสูง เช่น ใบพลู ผักโขม ปวยเล้ง
จึงควรรับประทานในปริมาณที่พอควร

ตัวอย่างอาหารไทยที่มีปริมาณแคลเซียมสูง

ข้าวเหนียว/ข้าวกุ้งแห้ง	ปูคัดผงกระหรี่
ยำปลาชิวทอดกรอบ	เต้าหู้ผัดขึ้นฉ่าย
แกงจืดเห็กละปลาอย่าง	ยำปลากรอบ
เต้าหู้ทอดใส่	ยำปลาซาร์ดีนกระป๋อง
กุ้งฝอยทอดเป็นแพ	ยำคะน้า
น้ำพริกปลาร้า	เต้าหู้ทอด
ข้าวคั่วคั่วกะปิ	แกงเลียง
ยำมะม่วงกุ้งแห้งทอดกับหมูสับ	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย
แกงจืดผักกาดเขียวหมูสับ	ต้มยำปลากรอบ
ขนมจีนขาวน้ำ	ต้มกะทิสาหร่าย
ก๋วยเตี๋ยวหลอดทรงเครื่อง	ต้มจับฉ่าย
ต้มยำ(ใส่กุ้งแห้ง)	บะหมี่เกี๊ยวปู
เมี่ยงคำ/เมี่ยงคะน้า	น้ำพริกกะปิ