นมไฮแคลเซียมสำคัญจริงหรือ

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

ศ.กิตติคุณ นพ.เสก อักษรานุเคราะห์ ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สภากาชาดไทย
และประธานมูลนิธิโรคกระดูกพรุนในพระอุปถัมภ์ฯ
กล่าวถึงการดื่มนมไฮแคลเซี่ยมว่าไม่มีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างกระดูกมากกว่านมธรรมดาเท่าใดนัก

ทั้งนี้เพราะ**การดื่มนมไฮแคลเซียมขณะท้องว่าง ร่างกายไม่สามารถดูดซึมแคลเซียมผงที่ผสมในนมได้ เพราะไม่มีน้ำกรดช่วยในการดูดซึม** แต่ถ้าดื่มขณะกินอาหารน้ำกรดที่หลั่งออกมาก็จะถูกนมที่เป็นด่างทำให้เจือจาง ลดประสิทธิภาพของกระบวนการย่อย ดูดซึม และละลายแคลเซียมผงในนม การดื่มนมแคลเซียมสูงจึงไม่ได้ประโยชน์อย่างที่คิด

นักโภชนาการจากโรงพยาบาลฉางไห่ ประเทศจีน ให้ข้อมูลเพิ่มเติมอีกว่า การกินอาหารที่อุดมด้วยไขมันเป็นปัจจัยทำให้ลำไส้ดูดซับแคลเซียมได้ยากขึ้น และความเชื่อที่ว่าน้ำต้มกระดูกช่วยเสริมแคลเซียมนั้นไม่เป็นความจริง เพราะในน้ำต้มกระดูกมีโปรตีนกับไขมันเป็นหลัก แต่มีแคลเซียมน้อยมาก

วิธีเสริมแคลเซียมอย่างง่ายๆ ทำได้ด้วยการรับประทานอาหาร เช่น ถั่ว เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ นอกจากมีแคลเซียมสูง ยังมีแมกนีเซียมที่ช่วยดูดซึมแคลเซียมด้วย ประกอบกับการดื่มนมวันละ 250 – 500 ซีซีก็ทำให้ได้รับแคลเซียมเพียงพออยู่แล้ว คุณจึงไม่จำเป็นต้องเสียเงินซื้อนมแคลเซียมสูง

ขอขอบคุณ http://campus.sanook.com/teen_zone/senior_04493.php