

แพทย์เตือน..ตีมนม"ไฮแคลเซียม"เปล่าประโยชน์ และสูญเงิน??

นำเสนอเมื่อ : 2 มิ.ย. 2552

แพทย์เตือนตีมนม “นมไฮแคลเซียม” เปล่าประโยชน์-สูญเงิน

โดย ผู้จัดการออนไลน์

ประธานมูลนิธิโรคกระดูกพรุนฯ เผย “นมไฮแคลเซียม”
ไม่มีผลช่วยเสริมกระดูกมากกว่านมสด

ธรรมดา เตือนประชาชนเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์
ระบุการสะสมแคลเซียมควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก

ศ.กิตติคุณ นพ.เสก อักษรานุเคราะห์ ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์พื้นฟู
สภากาชาดไทย และประธาน

มูลนิธิโรคกระดูกพรุนในพระอุปถัมภ์ฯ เปิดเผยว่า
ถึงแม้นมจะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมาก

มาย

และเป็นแหล่งแคลเซียมซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง
แต่นมไฮ

แคลเซียม (Hi Calcium)
กลับไม่มีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างกระดูกให้มากขึ้นกว่านมสดธรรมดา

การตีมนมไฮแคลเซียมในขณะที่ท้องว่าง
ร่างกายจะไม่สามารถดูดซึมแคลเซียมผงที่ผสมอยู่ในนมได้

เนื่องจากไม่มีน้ำกรดช่วยในการดูดซึม
แต่ถ้าตีมนมไฮแคลเซียมพร้อมกับรับประทานอาหาร น้ำกรดที่

หลั่งออกมาจะถูกน้ำนมซึ่งมีฤทธิ์เป็นด่าง ลดความเป็นกรดลง
ทำให้กระบวนการย่อยดูดซึมแคลเซียม

ผงที่เติมลงไปนมนมไม่สามารถละลาย และแตกตัวเป็นแคลเซียมอิสระได้ ฉะนั้น
การตีมนมไฮ

แคลเซียมจึงไม่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายได้รับแคลเซียมเพิ่มขึ้น
และยังเป็นการเสียเงินไปโดยเปล่า

ประโยชน์

ดังนั้น การรับประทานแคลเซียมเสริมที่มีจำหน่ายอยู่ทั่วไป
จึงไม่ควรรับประทานมือเดียวกับนม

แคลเซียมเสริมจะต้องรับประทานแยกกับนมคนละมือ
ไม่ควรอยู่ในมือเดียวกันโดยเด็ดขาด

ศ.กิตติคุณ นพ.เสก กล่าวเพิ่มเติมว่า
ความต้องการแคลเซียมของแต่ละวัยแตกต่างกัน ในวัยเด็ก ควร

ได้รับปริมาณแคลเซียมประมาณ 600 มก.ต่อวัน ในวัยรุ่นควรได้รับประมาณ
1,000-1,500 มก.ต่อ

วัน

ส่วนในวัยผู้ใหญ่ต้องการประมาณ 800-1,000 มก.ต่อวัน
ขณะที่หญิงตั้งครรภ์ต้องการแคลเซียมสูง

ถึง 1,500 มก.ต่อวัน และผู้สูงอายุในวัยทอง ต้องการปริมาณแคลเซียมมากที่สุด
เฉลี่ยประมาณ

1,500-2,000 มก.ต่อวัน ฉะนั้น
การสะสมปริมาณแคลเซียมควรเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก ทำได้โดยเลือก

รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ข้าว ถั่ว ผัก ผลไม้
และดื่มนมวันละประมาณ 2 แก้วๆ ละ

250

มล. ซึ่งร่างกายจะได้รับแคลเซียมประมาณ 500-600
มก.จะช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

โทษของการขาดแคลเซียม

ใครที่เลือกทานเฉพาะข้าวที่ขัดขาวและแป้งสาลี
อันเป็นอาหารที่มีปริมาณธาตุแคลเซียมและโค

รเมียมต่ำกว่าอาหารจำพวก ข้าวโพด ถั่ว
ทำให้ปริมาณของแคลเซียมและโครเมียมในร่างกาย ไม่

เพียงพอกับความต้องการในการเจริญเติบโต ต้องอ่านทางนี้

เพราะ ผลที่ตามมาคือ ทำให้มีสายตาสั้นขึ้นเรื่อย ๆ
เช่นเดียวกับคนสูงอายุมักมีการเคลื่อนไหว

ร่างกายน้อย ถูกแดดน้อย ทานอาหารได้น้อย
อาจทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดวิตามินดีได้ รวมไปถึง

ถึงการดูดรับสารอาหารอื่น ๆ เช่น แคลเซียมฟอสฟอรัส ได้น้อย

คนสูงอายुर่างกายจะขาดธาตุแคลเซียมในเนื้อกระดูกออกมามากขึ้น
แต่รับเขาน้อยลง ผู้ใหญ่จึง

กระดูกหักได้ง่าย ธาตุแคลเซียมช่วยลดความดันโลหิต
ป้องกันโรคหัวใจกำเริบจนอาจจะเป็น

อันตรายถึงชีวิตได้
คนสูงอายุควรรับประทานอาหารที่อุดมด้วยวิตามินดี และธาตุแคลเซียมซึ่ง

ช่วยชะลอความชรา เสริมสุขภาพ ทำให้มีอายุยืนยาว

หันมาทานแคลเซียมกัน เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง.