

9 ความเสี่ยง.....กระดูกพรุน

นำเสนอเมื่อ : 11 ต.ค. 2552

อย่างที่ทราบกันว่ากระดูกพรุนก็คือ อาการของภาวะเนื้อกระดูกโปร่งบาง ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง และมีโอกาสกระดูกหักได้ง่าย ดังนั้นคุณเสี่ยงกับการเป็นโรคกระดูกพรุนได้ ถ้าคุณ...

- ❌ 1. เป็นผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน สาเหตุสำคัญเชื่อว่าเกิดจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน
- ❌ 2. เป็นสิ่งหอมควันหรือเป็นซีเม่า ดื่มเหล้าอยู่เป็นประจำ
- ❌ 3. ชอบกินเนื้อสัตว์มากเกินไป ก็จะทำให้เกิดภาวะเป็นกรดในเลือด ร่างกายจึงต้องดึงแคลเซียมออกจากกระดูกไปชดเชยมากขึ้น
- ❌ 4. กินอาหารรสเค็มจัด ไม่ค่อยกินอาหารที่มีแคลเซียม
- ❌ 5. กินยาบางชนิดเป็นประจำ เช่น พวกไทรอยด์ฮอร์โมน ยาสเตียรอยด์ ยาแก้ชักบางชนิด ยาลดกรดที่มีส่วนผสมของอะลูมิเนียม หรือยาขับปัสสาวะ ซึ่งมักใช้ในโรคความดันโลหิตสูง
- ❌ 6. ออกจากบ้านแต่เช้ามีแดดกลับบ้านเอาตอนค่ำๆ อยู่แต่ในอาคารไม่มีโอกาสได้รับแสงแดดตอนเช้าๆ หรือตอนเย็นเลยก็ขาดโอกาสที่จะรับวิตามินดีฟรีๆ ไปเสริมสร้างกระดูกอีก
- ❌ 7. ขาดการออกกำลังกาย ที่มีการแบกรับน้ำหนัก เช่น ยกน้ำหนัก วิ่ง หรือเดิน
- ❌ 8. ผอม เพราะคนผอมจะไม่มีไขมันที่สามารถเปลี่ยนเป็นฮอร์โมนเอสโตรเจนได้อย่างคนอ้วน
- ❌ 9. เป็นโรคบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคขาดวิตามินดี โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น

หากคุณมีปัจจัยเสี่ยงข้างต้นหรือไม่ก็ตาม

เราอยากแนะนำให้คุณได้สะสมแคลเซียมไว้ตั้งแต่วันนี้ด้วยการกินให้ถูกวิธีกับ 4 อาหารที่อุดมแคลเซียม เพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนค่ะ

- **งา** อาจจะได้ไม่โด่งดังเท่ากับนม แต่งาอบมีแคลเซียมสูงกว่านมถึง 10 เท่า และสูงกว่าพืชผักทั่วไปถึง 40 เท่า เพราะงาอบมีทั้งแคลเซียม โปรตีน เหล็ก ไอโอดีน และฟอสฟอรัส ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่สำคัญในการสร้างกระดูก
- **เตาหู** มีทั้งโปรตีนและแคลเซียมสูงแถมยังดูดซึมทางลำไส้ได้ดี
- **อาหารทะเล** เช่น ปลาทูน่า ปลาแห้งตัวเล็กๆ หอยแครง หอยขม กุ้งแห้ง กุ้งฝอย ปูม้า ปลาซาร์ดีนกระป๋อง จะมีแคลเซียมราว 50 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม
- **ผักใบเขียว** หลายชนิดที่มีแคลเซียมไม่น้อยกว่า 50 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม เช่น ผักบุ้งจีน ใบกะเพราขาว ยอดแค ยอดกระถิน ผักกระเฉด ใบยอ ตำลึง สวนใบชะพลู ผักโขมน้อย มะเขือพวง ก็มีแคลเซียมอยู่มากเช่นกัน

นอกจากจะต้องได้รับแคลเซียมมากเพียงพอแล้ว อย่าลืมออกกำลังกายเป็นประจำ เริ่มง่ายๆ ด้วยการเดิน ขี่จักรยาน กระโดดเชือก หรือเต้นแอโรบิก เพื่อสร้างเสริมกระดูกควบคู่กันด้วยนะคะ



ขอบคุณที่มา เลดี้ทีป