

ตามล่า หาแคลเซียมให้เต็มร้อย

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ย. 2552

ตามล่า หาแคลเซียมให้เต็มร้อย



จริงหรือที่เด็ก ๆ คือวัยที่ต้องการแคลเซียมมากที่สุด?

ในความเป็นจริงแล้ว ทุกวัยล้วนต้องการ "แคลเซียม" ด้วยกันทั้งนั้นค่ะ โดยแต่ละวัยก็ต้องการแคลเซียมในปริมาณต่าง ๆ กัน คือ วัยเด็กควรได้รับแคลเซียมประมาณ 600 มก./วัน , วัยรุ่นควรได้รับแคลเซียม 1,000-1,500 มก./วัน, ผู้ใหญ่อยู่ที่ 800-1,000 มก./วัน, หญิงตั้งครรภ์ 1,500 มก./วัน, และช่วงวัยทองยิ่งต้องการมากที่สุดคือ เฉลี่ยประมาณ 1,500-2,000 มก./วัน

โดย "แคลเซียม" เป็นธาตุที่พบมากที่สุดในทุกส่วนของร่างกาย นั่นคือ ในร่างกายคนที่หนัก 50 กิโลกรัม จะมี "แคลเซียม" อยู่ประมาณ 1 กิโลกรัม ซึ่งเกือบทั้งหมดจะอยู่ในกระดูกและ มีหน้าที่สำคัญ ๆ นอกเหนือจากการสร้างกระดูก ก็คือ ช่วยเรื่องการแข็งตัวของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้อย่างปกติ ส่งสัญญาณประสาทที่ถูกต้อง รักษาความดันโลหิต ช่วยลดไขมันในเลือด ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นยานอนหลับตามธรรมชาติ และยังช่วยชะลอความแก่ได้อีกด้วย

ว้าว!!! เห็นประโยชน์ของ "แคลเซียม" แล้ว ต้องบอกว่า "แคลเซียม" คือสิ่งที่จำเป็นต่อคนทุกวัยจริง ๆ ค่ะ แต่จากรายงานสำรวจสถานะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย (ครั้งที่ 5 พ.ศ.2546) พบว่าคนไทยได้รับแคลเซียมจากอาหารเพียงแค่วันละ 30% ของความต้องการต่อวันเท่านั้นเอง ซึ่งไม่ถึงครึ่งหนึ่งของปริมาณแคลเซียมที่ควรจะได้รับทั้งหมด นี่เองจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไทยเป็นโรคกระดูกพรุนกันมากขึ้น

ตามปกติมนุษย์เราไม่สามารถสร้างแคลเซียมได้ด้วยตัวเอง จึงจำเป็นต้องบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมเข้าไป เพื่อให้ร่างกายได้รับแคลเซียมและนำไปใช้ประโยชน์ เราแต่จะมีอาหารอะไรบ้างที่เป็นแหล่งซูมทรัพย์แคลเซียมให้กับเรา

ลองมาดูตารางเปรียบเทียบปริมาณแคลเซียมในอาหารแต่ละประเภทกันเลย

อาหาร	ปริมาณ	แคลเซียม (มก.)	% แคลเซียม
นมแคลซีเม็กซ์	250	560	70%
นมไขมันเต็ม	250	290	36%
นมพร่องไขมัน	250	295	37%
นมไม่มีไขมัน	250	300	38%
นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม	250	250-300	31-38%
โยเกิร์ตธรรมชาติขาดไขมัน	1 ถ้วย	225	28%
โยเกิร์ตผลไม้	1 ถ้วย	160	20%
นมเปรี้ยว	1 กลอง (180 มิลลิลิตร)	106	13%
ปลาตัวเล็ก	2 ซ้อนกินข้าว	226	28%
กุ้งแห้ง	1 ซ้อนกินข้าว	138	17%
เต้าหู้อ่อน	5 ซ้อนกินข้าว	150	19%
ชีส (เนยแข็ง)	1 ออนซ์ / 30 กรัม	205	26%
งาดำ	1 ซ้อนโต๊ะ	132	17%

จะเห็นว่า นมและผลิตภัณฑ์จากนม ให้ปริมาณแคลเซียมสูงที่สุดในอาหารที่ให้แคลเซียมทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การดื่มนมเสริมแคลเซียมอย่างนม โพรโมสต์แคลซีเม็กซ์ ร่วมกับการรับประทานอาหารตามปกติทุกวันก็จะทำให้คุณได้รับแคลเซียมเต็ม 100% ที่ร่างกายต้องการ และที่สำคัญคือ แคลเซียมจากนมนั้น ยังสามารถถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีกว่าแคลเซียมจากสารอาหารประเภทอื่น ๆ ด้วย เช่นนั้นแล้วก็ไม่แปลกใจเลยละค่ะ ทำไมนักโภชนาการทั้งหลาย จึงมักเชิญชวนให้คนทุกวัยดื่มนมเป็นประจำทุกวัน

เอา...รู้อย่างนี้แล้ว ใครที่กำลังตามล่าหาแคลเซียมอยู่ ก็ชวนคนที่คุณรักมาเติมแคลเซียม ด้วยการดื่มนมกันดีกว่าคะ