

## เสริมแคลเซียม ด้วยอาหารไทย ....อร่อยอย่างมีคุณค่า

นำเสนอเมื่อ : 4 ธ.ค. 2552

**อาหารไทย** นับเป็นแหล่งอันอุดมของแคลเซียมด้วยเช่นกัน วันนี้ เราจะลองมาไล่เรียงเมนูหน้ารับประทาน เพื่อเป็นการเสริมแคลเซียมแบบเอิร์ตอโรย อาทิ



**น้ำพริกกะปิ-ปลาหู:** จะทำให้ได้แคลเซียมจากกะปิ ซึ่งกะปิ 1/2 ถึง 1 ช้อนชา จะให้แคลเซียมประมาณ 40-90 มิลลิกรัม นอกจากนี้แคลเซียมยังมีในปลาหู และถ้ายากเพิ่มปริมาณแคลเซียมให้มากยิ่งขึ้นก็สามารถเติมกุ้งแห้งเข้าไป ด้วย

**น้ำพริกปรำ:** ปลาปรำมีแคลเซียมสูงพองๆ กับกะปิ กินแล้วรับรองว่าฟันและกระดูกจะแข็งแรง แถมมีวิตามินบี 2 ที่ช่วยป้องกันปากนกกระฉอก

**ย้ายอดคะน้า, ยำผักกระเจต:** ผักคะน้าและผักกระเจตเป็นผักที่มีธาตุแคลเซียมสูง และดูดซึมได้ดีเมื่อเปรียบเทียบกับผักชนิดอื่น การกินผักเหล่านี้แต่ละครั้งจะทำให้ได้แคลเซียมประมาณ 50-90 มิลลิกรัม และเมื่อกินในรูปแบบของอาหารที่มีความเป็นกรดอ่อนๆ ไม่วาจะเป็น น้ำพริก ยำ แกงส้ม หรือเมี่ยง จะช่วยให้แคลเซียมละลายและดูดซึมได้ดี

**แกงส้มผักกระเจต, แกงส้มดอกแค, แกงส้มผักรวม:** ผักกระเจต และดอกแค ให้แคลเซียมสูง และยังมีเส้นใยอาหาร ช่วยให้การขับถ่ายของร่างกายเป็นปกติ ส่วนผสมของน้ำพริกแกงส้ม ประกอบด้วย พริกแห้งและหอมแดง ช่วยขับลม

**ลาบเต้าหูทรงเครื่อง, แกงจืดเต้าหู, ผัดเต้าหูกับถั่วงอก:** เต้าหู นอกจากจะเป็นแหล่งอาหารแคลเซียมที่ดีแล้ว ยังเป็นอาหารที่ไขมันต่ำและไม่มีโคเลสเตอรอล รวมทั้งมีสารไฟโตเอสโตรเจนที่จำเป็นสำหรับคนวัยทอง

มีข้อมูลด้วยว่าแคลเซียมร้อยละ 30-80 ถูกดูดซึมที่ลำไส้ส่วนต้น โดยอาศัยปัจจัยสำคัญได้แก่ **วิตามินดี** ซึ่งจะช่วยให้กระดูกแคลเซียมผ่านลำไส้ได้ดีขึ้นและเร่งการเกาะของเกลือ แคลเซียมในกระดูก ซึ่งหมายถึงการสะสมของแคลเซียม ดังนั้น การขาดวิตามินดีก็จะมีผลเป็นการขาดตัวกระตุ้นการดูดซึมแคลเซียม

รวมทั้งการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงมากๆ ก็จะเป็นเหตุให้ไขมันไปรวมกับแคลเซียมเกิดเป็นสารที่ไม่ละลายจึงไม่ถูกดูดซึมด้วยเช่นกัน

**รู้อย่างนี้แล้วหันมารับประทานอาหารไทยกันดีกว่า ได้แคลเซียมครบปริมาณแถมอร่อยไม่ซ้ำรส**

ไม่จำเป็นต้องกินแคลเซียมสำเร็จรูปเป็นเม็ดๆ ส่วนใครที่คิดว่าจำเป็นต้องเสริมแคลเซียมสำเร็จรูป ควรปรึกษาแพทย์ก่อนตัดสินใจ

ข้อมูลจาก [women.sanook.com](http://women.sanook.com)