

## ห่วงสวย กลัวอ่อน กลัวดำ ระวังกระดูกผุ

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ย. 2551

พฤติกรรมอดอาหาร และหลบเลี่ยงแสงแดดตลอดเวลา กลายเป็นสาเหตุหนึ่งของการขาดสารอาหาร โดยเฉพาะแร่ธาตุแคลเซียม จนอาจทำให้คุณผู้หญิงป่วยเป็นโรคกระดูกพรุนตั้งแต่อายุยังไม่มาก



แพทยหญิงสุขจันทร์ พงษ์ประไพ ประธานฝ่ายประชาสัมพันธ์ มูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทย กล่าวในงาน ‘600 พลัส ดานภัยกระดูกพรุน’ ซึ่งมูลนิธิฯ ร่วมกับบริษัทไวเอท คอนซูเมอร์ เฮลธแคร์ จัดขึ้นว่า “แพชชั่นลดความอ่อน ด้วยการอดอาหารจนมีร่างกายผอมเกินไปทำให้ผู้หญิงไทยเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุนยิ่งขึ้น โดยมีการศึกษาพบว่าผู้ที่มียีนตัวกลายพันธุ์ตัวต่ำกว่า 20 เสี่ยงต่อการมีกระดูกบางและพรุนอย่างรวดเร็วเมื่อย่างเข้าสู่วัยชรา อีกทั้งคนไทยยังมีนิสัยหลบเลี่ยงแสงแดดทำให้อายุเฉลี่ย 80 ของสตรีไทยวัยหมดประจำเดือนขาดวิตามินดี ซึ่งช่วยในกระบวนการดูดซึมแคลเซียมอีกด้วย”

“แคลเซียมถือเป็นแร่ธาตุสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก โดยร่างกายของคนเราควรได้รับแคลเซียมในปริมาณ 1,000 มิลลิกรัมโดยเฉลี่ย แต่พบว่าคนไทยส่วนใหญ่ได้รับแคลเซียมเพียงวันละ 300-400 มิลลิกรัมเท่านั้น ซึ่งรายพฤติกรรมหลบเลี่ยงแสงแดดตลอดเวลา เพราะกลัวผิวจะไม่ขาวเหมือนสมัยนิยม ร่างกายจึงไม่ได้รับวิตามินดีจากแหล่งธรรมชาติ ซึ่งวิตามินดีมีบทบาทสำคัญในกระบวนการดูดซึมแคลเซียม จึงทำให้คนไทยมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคกระดูกพรุนสูงขึ้น”



“ดังนั้นเพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุน จึงควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม ผักใบเขียว ปลาตัวเล็ก ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม สำหรับผู้ที่มีปัญหาในการรับประทานอาหาร เช่น ทานแล้วท้องเสีย ท้องอืด ซึ่งพบมากในวัยผู้ใหญ่ควรรับประทานอาหารผลิตภัณฑ์แคลเซียมเสริมเพื่อทดแทนแคลเซียมที่ขาดหายไปในแต่ละวัน” แพทยหญิง สุขจันทร์กล่าว

สำหรับวิธีการเลือกแคลเซียมในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ให้อายุแคลเซียมต่อเม็ดเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายคือประมาณ 600

มิลลิกรัม ทั้งนี้ต้องไม่ผลิตจากแหล่งธรรมชาติเพราะอาจปนเปื้อนเชื้อโรค รวมทั้งต้องไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล  
เกลือ และแลคโตส ทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง  
รวมถึงผู้ที่แพนมหรือไม่สามารถย่อยแลคโตสในนมได้ สามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัย  
และที่สำคัญไม่แพ้กันคือต้องผ่านกระบวนการผลิตที่เคร่งครัด  
มีการตรวจสอบการแตกตัวและการดูดซึมที่ได้มาตรฐาน ซึ่งผู้บริโภคมองอาจสังเกตจากรับรองมาตรฐาน USP  
(United State Pharmacopeia)

ในส่วนของการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกนั้น  
ปัจจุบันได้มีการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เรียกว่า **'เฟล็กซ์เซอร์ไซส์' (Flexecise)**  
ขึ้นมาโดยความร่วมมือจากบริษัทไวเอท คอนซูเมอร์ เฮลท์แคร์  
และทีมแพทย์และนักวิทยาศาสตร์การกีฬาจากทั่วมุมิภาคเอเชีย