



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



ผู้สูงอายุควรได้รับปริมาณแคลเซียมเท่าไรจึงดีต่อร่างกาย

ผู้สูงอายุ เป็นช่วงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนมากที่สุด เนื่องจากปริมาณแคลเซียมในร่างกายที่ลดลง ซึ่งเราสามารถเติมแคลเซียมให้กับร่างกายได้หลายวิธี นอกจากนี้ในแต่ละช่วงวัยควรได้รับปริมาณแคลเซียมที่ต่างกันอีกด้วย

ประโยชน์ของแคลเซียม

แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่มีหน้าที่หลักเกี่ยวกับความแข็งแรงของกระดูก โดยร้อยละ 98 ของแคลเซียมอยู่ในกระดูกและฟัน หากได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอจึงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่นำมาสู่โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis fracture) โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีการสูญเสียมวลกระดูกเพิ่มมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น เมื่อกระดูกบางจนไม่สามารถรองรับน้ำหนักหรือแรงกระแทกตามปกติได้จะส่งผลให้เกิดกระดูกหักได้ง่าย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรรับประทานแคลเซียมให้เพียงพอต่อร่างกายและเหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

ปริมาณแคลเซียมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ข้อมูลจากงานวิจัย ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 ซึ่งจัดทำโดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ได้แนะนำว่าผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ควรได้รับประทานแคลเซียมในปริมาณที่ 1,000 มิลลิกรัม/วัน ซึ่งพบได้ในอาหารต่างๆ รวมถึงอาหารเสริม

ขณะเดียวกันก็ไม่ควรกินแคลเซียมคู่กับยาปฏิชีวนะ ยาลดความดันโลหิตบางกลุ่ม เช่น Calcium channel blockers ฮอร์โมนไทรอยด์สังเคราะห์ ยาในกลุ่มบิสฟอสโฟเนต และควรปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภคแคลเซียม

แคลเซียมในอาหาร

เราสามารถพบแคลเซียมได้จากแหล่งอาหารในธรรมชาติมากมาย และหาได้ไม่ยาก เช่น

- นมและผลิตภัณฑ์จากนมจากสัตว์เป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุด เพราะนอกจากมีปริมาณแคลเซียมที่สูงแล้ว ยังมีอัตราส่วนของแคลเซียมและฟอสฟอรัสในปริมาณที่เหมาะสม ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดี เช่น นม โยเกิร์ต และชีส
- นมจากพืช เช่น นมถั่วเหลือง แต่เนื่องจากนมจากพืชจะมีปริมาณแคลเซียมต่ำ ควรเลือกนมจากพืชที่มีแคลเซียมสูงโดยดูจากฉลากโภชนาการให้มีปริมาณแคลเซียมตั้งแต่ร้อยละ 20 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
- ปลาตัวเล็กและสัตว์ที่กินได้ทั้งกระดูกหรือเปลือก เช่น ปลาตัวเล็ก ปลาชิว ปลาไส้ตัน ปลากะตัก ปลาจิ้งฉ้าง ปลาชาร์ดิน และกุ้งฝอย
- เต้าหู้ เช่น เต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาวแข็ง และฟองเต้าหู้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

- ถั่วแระ และงาดำ
- ผักใบเขียวกลุ่มที่มีปริมาณแคลเซียมปานกลางถึงสูงและออกซาเลตต่ำ (เนื่องจากออกซาเลต หากมีมากเกินไปจะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมได้) เช่น คะน้า กวางตุ้ง ชี้อหลิขันธ์ ตำลึง บัวบก และถั่วพู

นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมที่อยู่ในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยจะมีความแตกต่างกันไปตามรูปเกล็ดของแคลเซียม เช่น

- แคลเซียมคาร์บอเนต มีแคลเซียมร้อยละ 40
- แคลเซียมอะซิเตต มีแคลเซียมร้อยละ 25
- แคลเซียมซิเตรต มีแคลเซียมร้อยละ 21
- แคลเซียมแลคเตต มีแคลเซียมร้อยละ 13
- แคลเซียมกลูโคเนต มีแคลเซียมร้อยละ 9 เช่น แคลเซียมคาร์บอเนต 1,000 มิลลิกรัม จะมีแร่ธาตุแคลเซียม 400 มิลลิกรัม

อย่างไรก็ตาม ด้วยวัยของผู้สูงอายุทำให้ประสิทธิภาพการดูดซึมของลำไส้ลดลง ส่งผลให้มีอาการท้องผูกได้ง่าย จึงควรบริโภคในรูปแบบของแคลเซียมซิเตรต เพราะจะดูดซึมได้ดีกว่าและลดโอกาสการเกิดอาการท้องผูกได้

หากมีอาการท้องผูกสามารถแก้ไขได้ด้วยการดื่มน้ำให้มากขึ้น รับประทานอาหารที่มีกากใย และออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

กินแคลเซียมมากเกินไป อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย

- ระวังการดูดซึมแร่ธาตุเหล็กและสังกะสี
- การได้รับแคลเซียมในปริมาณที่มากเกินไป ทำให้มีปริมาณแคลเซียมสูงขึ้นในปัสสาวะ (hypercalciuria) และเป็นปัจจัยเสี่ยงหนึ่งต่อการเกิดนิ่วในไต ดังนั้นไม่ควรได้รับแคลเซียมเกินกว่าปริมาณสูงสุดที่ควรได้รับต่อวัน (1,500 มิลลิกรัม/วัน)
- ผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคไตเรื้อรังหรือการทำงานของไตบกพร่อง ที่อาจมีแคลเซียมในเลือดสูงร่วมกับมีฟอสเฟตในเลือดสูงอยู่เดิม การให้แคลเซียมเม็ดเพิ่มในผู้ป่วยกลุ่มนี้ อาจเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดภาวะก้อนแคลเซียมใต้ผิวหนัง (soft tissue calcification) หรือที่เส้นเลือด (vascular calcification) ได้

แคลเซียมเป็นสารอาหารที่สำคัญ ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมของแต่ละช่วงวัย รวมทั้งควรหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ขัดขวางการดูดซึมและเพิ่มการขับแคลเซียม และให้ความสำคัญกับปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการดูดซึมแคลเซียม เพื่อให้ร่างกายได้รับแคลเซียมได้เต็มที่ และช่วยให้ร่างกายแข็งแรง