

ถึงหนูจะเด็ก แต่กระดูกก็แข็งแรงนะ ตอนที่ 2

ผศ.พญ.ไพรัชยา สวัสดิ์พานิช
สาขาต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ตัวอย่างอาหารแคลเซียมสูง

ชนิดอาหาร	ปริมาณแคลเซียม	(มิลลิกรัม)
นม 1 กล่อง	(250 ซี ซี)	300
โยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ถ้วยเล็ก	(125 มก.)	200
นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม 1 แก้ว	(200 ซี ซี)	368
ผักใบสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า ตำลึง ยอดแค 1.5 ถ้วย ยอดสะเดาใบคะน้าสุก 3 ถ้วย หรือดอกบรอกโคลี		300
ปลาตัวเล็ก ๆ ปลาจระเม็ดทอดกรอบ ปลาซาร์ดีน ปลาป่น กุ้งแห้ง กุ้งฝอย ปลาป่น ตัดออก 170	2 ช้อนโต๊ะ	357
งาดำคั่ว	1.5 ช้อนชา	72

ในแต่ละวัน คนแต่ละวัยต้องการแคลเซียมแตกต่างกัน

- เด็กอายุ 1-9 ปี 800 มิลลิกรัม
- วัยรุ่นหญิงและชาย อายุ 10-19 ปี 1,200 มิลลิกรัม
- ผู้ใหญ่ ตัดออก 800 มิลลิกรัม
- หญิงมีครรภ์หรือกำลังให้นมบุตร 1,000 มิลลิกรัม

* ข้อมูล : จากกรมอนามัย ปี 2532

ตัวการขัดขวางการนำแคลเซียมไปใช้

- เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ
- แอลกอฮอล์
- อาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง อาหารเค็มจัด เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว

เด็กและวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตและเป็นวัยที่สะสมมวลกระดูกไว้มากที่สุด ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรรู้จักเลือกอาหาร และดูแลให้บุตรของท่านได้สารอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งแคลเซียมต่อวันในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อการเจริญเติบโตสมวัย และมีกระดูกและฟันที่แข็งแรง เด็กที่มีปัญหาที่ทำให้ไม่สามารถได้รับแคลเซียมตามปริมาณที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน ควรได้แคลเซียมทดแทน ซึ่งมีหลายชนิด แต่ละชนิดจะมีคุณสมบัติในการดูดซึมและปริมาณ Elemental calcium แตกต่างกันไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อนถึงขนาดพอเหมาะที่ควรใช้ การได้รับแคลเซียมมากเกินไป อาจเกิดผลเสียต่อร่างกายได้

เราลองมาประเมินกันสิคะว่าตัวเราและคนที่เรารัก ได้รับปริมาณแคลเซียมเหมาะสมหรือไม่ เพื่อจะได้มีกระดูกที่แข็งแรงไม่เปราะง่ายก่อนวัยอันควร ที่สำคัญอย่าลืมออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ นะคะ