

เสริมแคลเซียม..... ด้วยอาหารไทย

นำเสนอเมื่อ : 22 ธ.ค. 2552

เสริมแคลเซียม ด้วยอาหารไทย



ตรวจรายชื่อเมนูเด็ดอาหารไทย แหล่งแคลเซียมสำหรับสาวใหญ่ อร่อย ได้คุณค่า
เช็ดสารอาหารหลักชนิดที่จำเป็นในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน

ในบรรดาแร่ธาตุที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกายของคนเรา 'แคลเซียม' ถือเป็นส่วนประกอบสำคัญที่มีอยู่มากที่สุดถึงร้อยละ 99 ทั้งในกระดูกและฟัน ส่วนที่เหลืออีกนิดหน่อย ไหลเวียนอยู่ในของเหลวและเนื้อเยื่อ แต่ก็มิมีบทบาทไม่แพ้กัน เพราะเป็นตัวที่คอยควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทให้เป็นปกติ รวมทั้งจำเป็นสำหรับการทำงานของเอนไซม์และโปรตีนบางชนิด อีกทั้งยังช่วยในการขนส่งสารเข้าสู่เซลล์ และคอยสนับสนุนการสังเคราะห์ คัดกรอง และช่วยการทำงานของฮอร์โมนบางชนิดอีกด้วย

ทั้งนี้กระดูกเป็นแหล่งสะสมของแคลเซียม แต่ถ้าแคลเซียมในของเหลวและเนื้อเยื่อลดปริมาณลง แคลเซียมในกระดูกซึ่งเสมือนเป็นคลังสำรองก็จะถูกดึงออกมาใช้

ในช่วงของการเจริญเติบโตเนื้อกระดูกจะมีอัตราการสร้างมากกว่าการทำลาย แต่เมื่อก้าวล่วงวัย 40 ปี อัตราการทำลายจะเพิ่มสูงกว่า กระดูกจะสูญเสียความแข็งแรงและความหนาแน่นอย่างมากในช่วงใกล้หมดประจำเดือน และเมื่อเสียแคลเซียมนานติดต่อกันเป็น 10-20 ปี จะส่งผลให้สตรีวัยหมดประจำเดือน รวมทั้งผู้สูงอายุ มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุน เสี่ยงต่อการเกิดอาการกระดูกหักได้ง่าย

ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรได้รับแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม
ส่วนหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรควรได้รับแคลเซียมวันละ 1,200 มิลลิกรัม

การบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูงให้ได้อย่างน้อยร้อยละ 75 ของแคลเซียมที่ควรได้รับใน 1 วัน จะเป็นการช่วยเพิ่มแคลเซียมให้กับร่างกาย และช่วยป้องกันการดึงแคลเซียมจากกระดูกไปใช้ แหล่งแคลเซียมที่เราบริโภคกันดี อีกทั้งเป็นแหล่งแคลเซียมที่ดูดซึมได้ดีด้วย ได้แก่ นม การดื่มนม 1 กลอง (ขนาด 250 ซีซี) จะทำให้ได้รับแคลเซียม 300 มิลลิกรัม ดังนั้นการดื่มนมวันละ 2 กลองเล็ก (400 ซีซี) จะทำให้ได้แคลเซียมถึง 2 ใน 3 ที่ร่างกายต้องการต่อวัน



'อาหารไทย' นับเป็นแหล่งอันอุดมของแคลเซียมด้วยเช่นกัน วันนี้ เราจะลองมาไล่เรียงเมนูน่ารับประทาน เพื่อเป็นการเสริมแคลเซียมแบบออร์ดิร่อย อาทิ

 **น้ำพริกกะปิ-ปลาหุ** : จะทำให้ได้แคลเซียมจากกะปิ ซึ่งกะปิ 1/2 ถึง 1 ช้อนชา จะให้แคลเซียมประมาณ 40-90 มิลลิกรัม นอกจากนี้แคลเซียมยังมีในปลาหุ และถ้ายากเพิ่มปริมาณแคลเซียมให้มากยิ่งขึ้นก็สามารถเติมกุ้งแห้งเขาไปด้วย

 **น้ำพริกปราช** : ปลาร้ามีแคลเซียมสูงพอๆ กับกะปิ กินแล้วรับรองว่าฟันและกระดูกจะแข็งแรง แถมมีวิตามินบี 2 ที่ช่วยป้องกันปากนกกระจอก

 **ยำยอดคะน้า, ยำผักกระเฉด** : ผักคะน้าและผักกระเฉดเป็นผักที่มีธาตุแคลเซียมสูง และดูดซึมได้ดีเมื่อเปรียบเทียบกับผักชนิดอื่น การกินผักเหล่านี้แต่ละครั้งจะทำให้ได้แคลเซียมประมาณ 50-90 มิลลิกรัม และเมื่อกินในรูปแบบของอาหารที่มีความเป็นกรดอ่อนๆ ไม่ว่าจะเป็น น้ำพริก ยำ แกงส้ม หรือเมี่ยง จะช่วยให้แคลเซียมละลายและดูดซึมได้ดี

 **แกงส้มผักกระเฉด, แกงส้มดอกแค, แกงส้มผักรวม** : ผักกระเฉด และดอกแค ให้แคลเซียมสูง และยังมีเส้นใยอาหาร ช่วยให้การขับถ่ายของร่างกายเป็นปกติ ส่วนผสมของน้ำพริกแกงส้ม ประกอบด้วย พริกแห้งและหอมแดง ช่วยขับลม

 **ลาบเต้าหู้ทรงเครื่อง, แกงจืดเต้าหู้, ผัดเต้าหู้กับถั่วงอก** : เต้าหู้ นอกจากจะเป็นแหล่งอาหารแคลเซียมที่ดีแล้ว ยังเป็นอาหารที่ไขมันต่ำและไม่มีโคเลสเตอรอล รวมทั้งมีสารไฟโตเอสโตรเจนที่จำเป็นสำหรับคนวัยทอง

มีข้อมูลด้วยว่าแคลเซียมร้อยละ 30-80 ถูกดูดซึมที่ลำไส้ส่วนต้น โดยอาศัยปัจจัยสำคัญได้แก่ **'วิตามินดี'** ซึ่งจะช่วยให้กระดูกนำแคลเซียมมาสร้างได้ดียิ่งขึ้นและเร่งการเกาะของเกล็ดแคลเซียมในกระดูก ซึ่งหมายถึงการสะสมของแคลเซียม ดังนั้น การขาดวิตามินดีก็จะมีผลเป็นการขาดตัวกระตุ้นการดูดซึมแคลเซียม

รวมทั้งการบริโภคอาหารที่มี 'ไขมัน' สูงมากๆ ก็จะเป็นเหตุให้ไขมันไปรวมกับแคลเซียมเกิดเป็นสารที่ไม่ละลายจึงไม่ถูกดูดซึมด้วยเช่นกัน

รู้แบบนี้แล้วหันมารับประทานอาหารไทยกันดีกว่า ได้แคลเซียมครบปริมาณแถมอร่อยไม่ซ้ำรส ไม่จำเป็นต้องกินแคลเซียมสำเร็จรูปเป็นเม็ดๆ ส่วนใครที่คิดว่าจำเป็นต้องเสริมแคลเซียมสำเร็จรูป ควรปรึกษาแพทย์ก่อนตัดสินใจ

