ดื่มนม วิธีเสริมแคลเซียมอย่างประหยัด

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ค. 2556

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกแสดงให้เห็นว่า
จำนวนผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนทั่วโลกเพิ่มขึ้นจนกลายเป็นปัญหาทางสาธารณสุขอันดับสอง
รองจากโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด นอกจากนี้อายุเฉลี่ยของผู้ที่เป็นโรคกระดูกพรุนยังลดลงเรื่อย ๆ
หมายความว่าโรคนี้อาจไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเท่านั้น ที่สำคัญคือ
การสะสมของโรคที่เสมือนภัยเงียบที่พร้อมแสดงอาการเมื่อร่างกายเราออนแอลง

มีข้อมูลพบว่าผู้หญิงไทยมีโอกาสเป็นโรคกระดูกพรุนถึง 1 ใน 3 ขณะที่ผู้ชายกลับมีโอกาสเป็นต่ำกว่า
คือ 1 ใน 5 และในแต่ละปีต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาโดยเฉลี่ย 3 แสนบาท ดังนั้นการป้องกันเสียแต่เนิ่น ๆ
จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดค่ะ เพราะความแข็งแรงของกระดูกต้องค่อย ๆ สร้างหรือสะสม และเคล็ดลับก็คือ "แคลเซียม"

ทั้งนี้ การสะสมหรือสร้างแคลเซียมนั้นได้มาจากอาหารที่เรารับประทานนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นสัตว์น้ำ
เช่น กุ้งแห้ง กุ้งฝอย ปลาเล็กปลาน้อย กะปิ ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืชต่าง ๆ เช่น งาดำคั่ว ถั่วแดงหลวง
เต้าหู้ขาวออน และผักประเภทยอดแค ใบชะพลู เห็ดลม ใบยอ มะขาม ผักสด ผักกระเฉด สะเดา โหระพา ผักคะน้า
รวมถึงผักกาดเขียว แต่อาหารที่ให้แคลเซียมสูงและร่างกายดูดซึมได้ดีคือ นมวัวและผลิตภัณฑ์จากนมวัว
ซึ่งผู้มีอายุระหว่าง 19-65 ปี ควรได้รับแคลเซียม 1,000 มิลลิกรัมต่อวันจึงจะเพียงพอ

นมวัว ปริมาณ 100 มิลลิลิตรนั้นให้แคลเซียมถึง 118 มิลลิกรัม
การดื่มนมวัวอย่างน้อยมื้อละหนึ่งแก้วหรือหนึ่งกล่อง (ประมาณ 200-250 มิลลิกรัม วันละ 3 แก้วหรือกล่อง)
จะช่วยเสริมแคลเซียมที่ร่างกายต้องการต่อวันได้ถึงร้อยละ 70 ทีเดียว
นอกจากการรับประทานอาหารที่ให้แคลเซียมสูงแล้ว
แพทย์ยังแนะนำวิธีเลี่ยงโรคกระดูกพรุนโดยการหมั่นออกกำลังกาย
ซึ่งหากปฏิบัติได้เป็นประจำตั้งแต่เยาว์วัยไปจนถึงอายุ 30 ปี เนื้อกระดูกจะถูกสะสมให้มีความหนาแน่นมาก

การดื่มนมวัวในช่วงอายุ 30 ปีแรกของชีวิตเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า เพื่อกระดูกที่แข็งแรงตลอดชั่วอายุ
หากเลยวัย 30 ไปแล้วก็ควรป้องกันไม่ให้สูญเสียเนื้อกระดูก โดยการดื่มนมวัววันละ 500 มิลลิลิตร
รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ออกกำลังกายกลางแดดวันละ 30 นาทีในช่วงเช้าหรือเย็น
แต่หากเป็นช่วงวัยทองที่ร่างกายขาดฮอร์โมนเพศซึ่งคอยยับยั้งการสลายกระดูก
ทำให้อาจสูญเสียเนื้อกระดูกไปร้อยละ 3-5 ต่อปี จึงต้องดูแลเป็นพิเศษด้วยการดื่มนมวัว
รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ออกกำลังกายกลางแจ้ง และอาจต้องเสริมวิตามินอื่น ๆ
ที่ช่วยในการสร้างกระดูกด้วย

การเร่งเสริมแคลเซียมและสารอาหารจำเป็นในช่วงที่มีอายุมาก
จะทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการบำรุงสุขภาพมากกว่าการหมั่นดูแลใส่ใจสุขภาพให้แข็งแรงตั้งแต่อายุยังน้อย
ซึ่งปัจจุบันคนไทยได้รับแคลเซียมจากอาหารเฉลี่ยเพียงวันละ 361 มิลลิกรัม และดื่มนมสดเพียง 12 ลิตรต่อคนต่อปี
ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การดื่มนมวัวรวมกับอาหารทุกมื้อ
จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยสะสมแคลเซียมได้ในระยะยาว
โดยไม่ต้องพึ่งพาอาหารเสริมแคลเซียมในช่วงที่มีอายุเพิ่มขึ้น

การที่นมวัวมีแคลเซียมตามธรรมชาติอยู่แล้ว จึงไม่ต้องปรุงแต่งด้วยการเติมแคลเซียมเข้าไป หากเปรียบเทียบสารอาหารที่ได้จากนมวัวและนมถั่วเหลืองแล้ว นมวัว 100 กรัมจะให้แคลเซียมสูงกว่าเกือบ 30 เท่า (118 มิลลิกรัมเทียบกับ 4 มิลลิกรัม) และยังให้พลังงานสูงกว่าเกือบสองเท่า (60.75 แคลอรีเทียบกับ 33.30 แคลอรี) การดื่มนมวัวจึงครบถ้วนในขั้นตอนเดียว ทั้งง่ายและประหยัดกว่าการเสริมแคลเซียมในลักษณะอื่น ๆ

นอกจากจะช่วยเสริมแคลเซียมแล้วนมวัวยังให้โปรตีนสูง และเป็นโปรตีนที่มาจากธรรมชาติที่มีกรดอะมิโนที่สมบูรณ์ที่สุดที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยให้อิ่มท้อง ขณะที่ไขมันน้อยด้วย การดื่มนมวัวจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ตอบโจทย์สาว ๆ ผู้ต้องการควบคุมน้ำหนักได้ในเวลาเดียวกันอีกด้วย

ขอบคุณที่มาจาก ไทยโพสต์