

# ปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับต่อวันเพื่อความแข็งแรงของกระดูก

ผศ.พญ.ทิพย์กาญจน์ มะโนประเสริฐกุล

- ในวัยเด็กมีการเจริญเติบโตและมีการสะสมของแคลเซียมที่กระดูกเพิ่มมากขึ้น ความต้องการแคลเซียมในวัยเด็กแตกต่างกันตามอายุ ดังตาราง

อายุ(ปี)	ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำให้รับประทาน (มิลลิกรัม/วัน)
0-0.5	400
0.5-1.0	600
1-5	800
6-10	800-1,200
11-18	1,200-1,500

\*ที่มา NIH( National Institutes of Health, USA)

- อาหารที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ นมสด, โยเกิร์ต, เต้าหู้เหลือง, ปลาซาร์ดีน, กุ้งแห้งตัวเล็ก, กะปิ, ผักคะน้า, บรอกโคลี, ผักกาดขาว เป็นต้น
- การดูดซึมแคลเซียมที่ลำไส้ยังต้องมีปริมาณวิตามินดีที่เพียงพอ และภาวะเป็นกรดที่ลำไส้เล็กส่วนต้น
- ปัจจัยที่ทำให้การดูดซึมแคลเซียมลดน้อยลงได้แก่ การได้รับยาสเตียรอยด์, การบริโภคอาหารที่มี phytate, oxalate และ fiber สูง เป็นต้น อาหารที่มี phytate สูงได้แก่ รำข้าวสาลี, งา และถั่วต่างๆ ส่วนอาหารที่มี oxalate สูงได้แก่ ผักโขม, ผักปวยเล้ง, ใบชะพลู, ผักแพ้ว เป็นต้น
- การศึกษาส่วนใหญ่พบว่า การเสริมแคลเซียมช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก ในเด็กและวัยรุ่นที่บริโภคแคลเซียมน้อยจะมีมวลกระดูกต่ำและมีอุบัติการณ์ของกระดูกหักเพิ่มขึ้น
- คำแนะนำการดื่มนมของเด็กคือ ในเด็กก่อนวัยรุ่นควรดื่มนมกล่องรสจืด 2-3 กล่อง/วัน และในเด็กที่เข้าวัยรุ่นควรดื่มนมกล่องรสจืด 3-4 กล่อง/วัน เพื่อให้ได้ปริมาณแคลเซียมเพียงพอที่จะทำให้กระดูกแข็งแรง
- การบริโภคแคลเซียมเพิ่ม ควรเป็นการบริโภคเพิ่มจากอาหารเป็นหลัก ไม่แนะนำให้บริโภคในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารยกเว้นอยู่ในความดูแลของแพทย์