

# เดือน'กินเค็มเกิน'ส่งผลกระทบรุนแรง

**แ**เคลเซียมมีความสำคัญต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหญิงตั้งครรภ์ ให้นมบุตร และผู้สูงอายุ ที่ไม่เพียงเสริมสร้างมวลกระดูกเพื่อความแข็งแรงของผู้เป็นแม่ ยังสำคัญต่อการสร้างกระดูกและฟันของทารกในครรภ์ให้คลอดออกมาอย่างสมบูรณ์และแข็งแรงต่อไปอีกด้วย ส่วนผู้สูงอายุก็จำเป็นต้องการรักษามวลกระดูก จึงทำให้ออกจากการรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียมเป็นเรื่องจำเป็นแล้ว จะต้องระวังเรื่องการบริโภคอาหารที่อาจกลายเป็นปัญหาต่อการเสริมสร้างกระดูกและฟันด้วย

ศ.ดร.นพ.นริศรเทพ เจริญพันธุ์ ผู้อำนวยการสถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล และอาจารย์ประจำภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ และนักวิจัยหลักของหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และภาควิชาศัลยกรรมกระดูก บัณฑิตวิทยาลัย สำนักวิทยาศาสตร์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาขาวิชาสรีรวิทยา ได้เปิดเผยถึงงานวิจัยที่ได้ร่วมกับหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และสถาบันวิจัยแสงซินโครตรอน (องค์การมหาชน) ซึ่งอยู่ภายใต้กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (อว.)

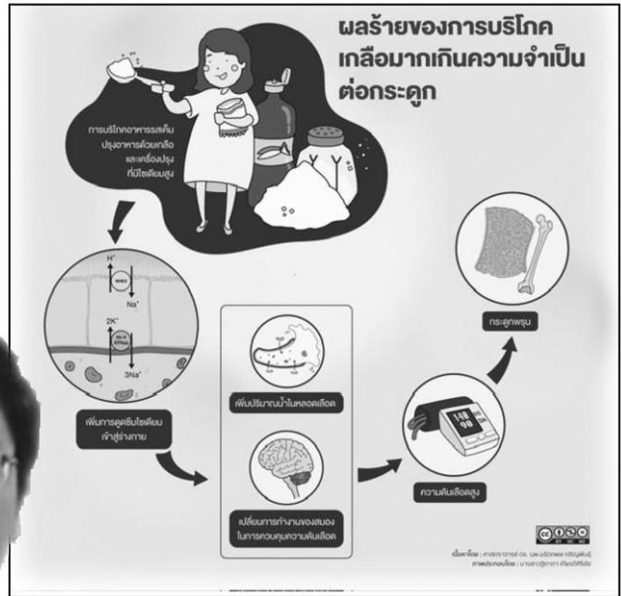
จากการตั้งข้อสันนิษฐานถึงความสัมพันธ์ระหว่างการ

เกิดโรคความดันเลือดสูง การบริโภคอาหารที่มีปริมาณโซเดียมมากเกินไป และการเกิดโรคกระดูกพรุน ว่าน่าจะมีความเกี่ยวข้องกัน โดยได้ทดลองใช้เครื่องเอกซเรย์สามมิติที่ใช้แสงซินโครตรอนกับกระดูกของหนูทดลองที่ป่วยด้วยโรคความดันเลือดสูง ทั้งจากปัจจัยทางพันธุกรรม หรือการบริโภคโซเดียมมากเกินไป พบโครงสร้างระดับจุลภาคของกระดูกหนูทดลองดังกล่าวมีรูพรุนเกิดขึ้นมากกว่าหนูทดลองโดยปกติ จึงนำไปสู่ข้อสรุปว่า ทั้งการบริโภคโซเดียมที่มากเกินไป และโรคความดันเลือดสูง สามารถส่งผลกระทบต่อกระดูกจนเกิดโรคกระดูกพรุนได้ และยังมีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคความดันเลือดสูงอยู่แล้ว จะยิ่งทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้นตามไปด้วย โดยผลงานวิจัยดังกล่าวได้รับการตีพิมพ์แล้วในวารสารวิชาการ "Scientific Reports" ซึ่งเป็นวารสารชั้นนำจากสหราชอาณาจักร

"โรคกระดูกพรุน" พบได้ทั้งหญิงและผู้ชาย แต่ส่วนใหญ่มักเกิดปัญหาที่สตรีในวัยหมดประจำเดือน เนื่องจากความเสื่อมของร่างกายจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนที่มีส่วนสำคัญในการสร้างกระดูก



ศ.ดร.นพ.นริศรเทพ เจริญพันธุ์



รักษามวลกระดูก และป้องกันการเสื่อมสลายของมวลกระดูก และยังจะส่งผลต่อการเกิดโรค เมื่อยังมีพฤติกรรมที่รับประทานดีตรสเค็มอย่างไ้ก็ดี แม้โซเดียมที่มากจนเกินพอดีจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย แต่หากบริโภคโซเดียมในปริมาณที่เหมาะสมตามที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขแนะนำ จะส่งผลดีต่อการดูดซึมทั้งแคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการสร้างเนื้อเยื่อกระดูก จึงไม่ควรมองว่า โซเดียม หรืออาหารเค็มเป็นศัตรูร้าย แต่ที่จริงแล้วอันตรายจากอาหารรสเค็มเกิดจากการบริโภคอย่างไม่เหมาะสม นอกจากนี้ผู้วิจัยหวังให้ผลจากการศึกษาต่อยอดไปสู่การเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในประชากรทุกกลุ่มอายุ ซึ่งการให้ความสำคัญแต่เพียงโรคใดโรคหนึ่ง อาจไม่เพียงพอครอบคลุมโรคอื่นๆ ที่อาจมีความเชื่อมโยงถึงกันได้ด้วย โดยหวังจุดประกายให้คนรุ่นใหม่หันมาสนใจศึกษาวิทยาศาสตร์พื้นฐานอย่างจริงจัง

ก่อนจะต่อยอดสู่วิทยาศาสตร์ขั้นสูงซึ่งต้องอาศัยวิทยาศาสตร์พื้นฐานในการอธิบายข้อสันนิษฐานต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่แม่นยำ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงเพื่อเพิ่มมูลค่าได้ต่อไป ตัวอย่างเช่น ปัจจุบันผู้วิจัยได้พัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียมอยู่หลายสูตร ซึ่งมียอดประกอบที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันเลือดสูง.