



มหิดล เปิดความลับเรื่องกระดุก

โซเชี่ยลนิวส์

8 เม.ย 2564

60 views

ขนาดตัวอักษร



แชร์ให้เพื่อน

Share

Tweet

Share

8 เม.ย.64 - สกสว. – หน่วยวิจัยแคลเซียมและกระดุก มหาวิทยาลัยมหิดล ขวนอ่าน “กระดุก เรื่องไม่ลับ ฉบับพกพา” เดือนภัย กินแคลเซียมเกินโดสมีโทษมากกว่าคุณ

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ร่วมกับ หน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดุก ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดตัวหนังสือ “กระดุก เรื่องไม่ลับ ฉบับพกพา” ในงานTSRI Book Event โชว์หนังสือใหม่จากร้านหนังสือ สกสว. ที่จัดทำขึ้น เพื่อสื่อสารความรู้ สร้างความเข้าใจไปยังประชาชน เกี่ยวกับการดูแลรักษากระดุกของผู้คนไทยทุกช่วงวัย

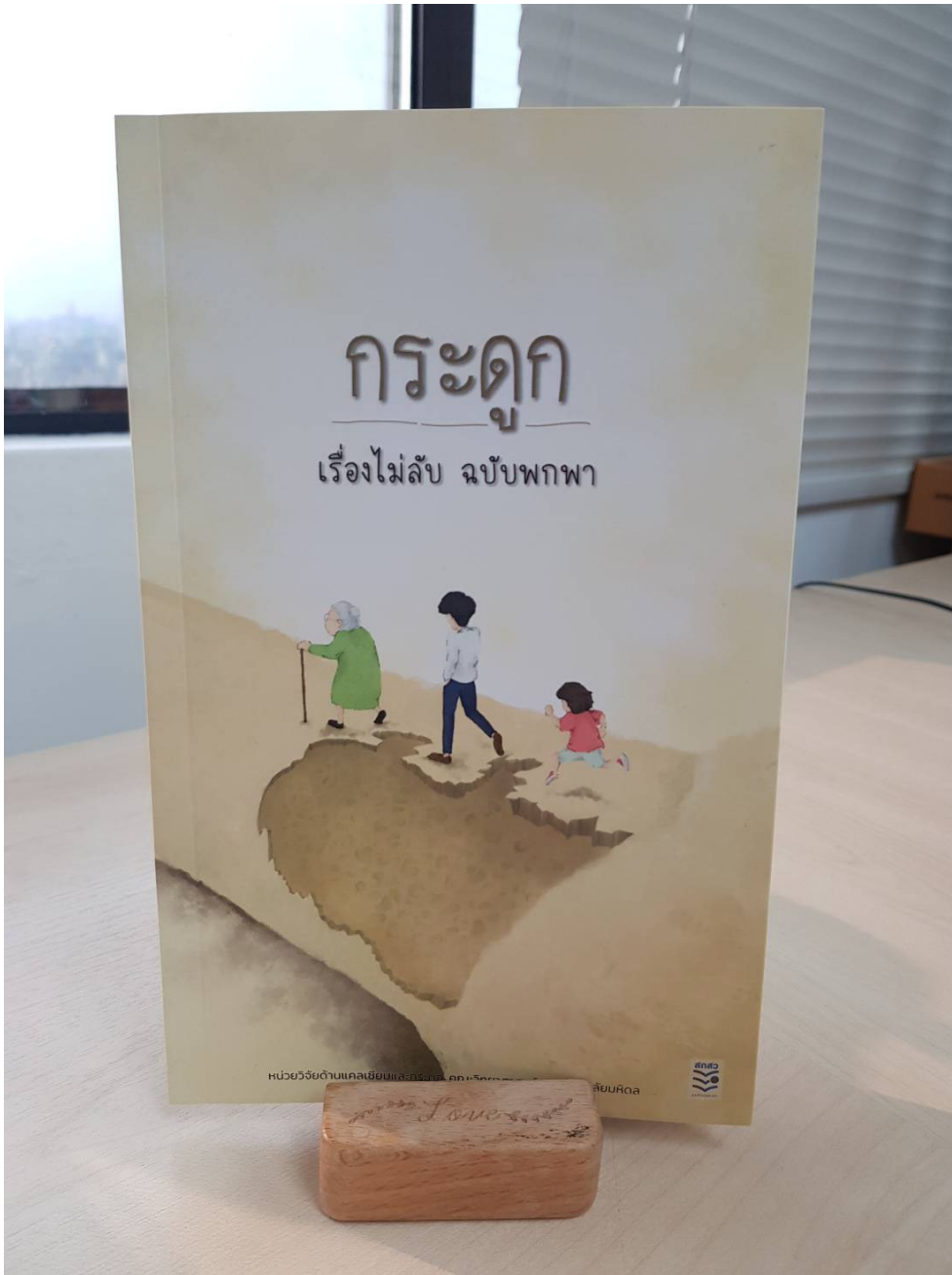


๘ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๔ สำนักข่าวไทย รายงานว่า หน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดุก ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์

เว็บไซต์ของเราใช้คุกกี้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสบการณ์ในการใช้เว็บไซต์ของคุณ หากคุณยอมรับเพื่อเข้าชมเว็บไซต์ เราจะถือว่าท่านได้ยอมรับการใช้งานคุกกี้ อ่านเพิ่มเติม [ยอมรับ](#)

เนื่องจากกระดูกเป็นเนื้อเยื่อของร่างกาย สึกการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คือมีการสลายและสร้างใหม่ตลอดเวลา
เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงนี้ค่อยๆเกิดขึ้นทีละน้อยในระดับเล็ก จึงสังเกตเห็นได้ยาก

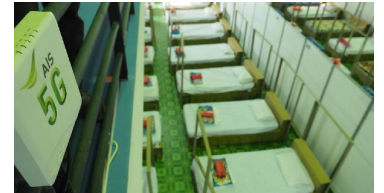
อีกทั้งยังอาจสัมพันธ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกระดูกอย่างถูกต้อง เกี่ยวกับกระดูกพรุน การออกกำลังกาย การรับประทาน
อาหารที่เสริมสร้างกระดูก รวมไปถึงการรับประทานยาหรืออาหารเสริมแคลเซียม ซึ่งหากดูแลผิดวิธีอาจทำให้เกิดผล
เสียต่อร่างกายตามมาได้



หนังสือเล่มนี้ ตั้งใจจัดทำมาขึ้นเพื่อให้ผู้อ่าน ได้รับข้อมูลความรู้ ถึงการทำงานของแคลเซียมและการสร้างกระดูก รวมถึงการดูแลสุขภาพกระดูกในช่วงวัยต่างๆตั้งแต่เด็กจนถึงสูงอายุ

ทั้งนี้ตามหลักแล้วคนแต่ละคนช่วงอายุต้องการแคลเซียมที่แตกต่างกัน แต่ควรได้รับอย่างน้อย 800 มิลลิกรัมต่อวันหากได้รับปริมาณเพียงพอแล้วก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเสริม โดยกระทรวงสาธารณสุขระบุไว้แล้ว ท้ายที่สุดต้องอยู่ในภาวะสมดุล ไม่มากหรือน้อยเกินไป ดังนั้นการเสริมแคลเซียมจึงหมายความว่าคือเสริมให้ปริมาณเพียงพอไม่เกินขนาดที่ระบุไว้

เรื่องน่าสนใจ



เอไอเอส ติดตั้งเครือข่ายสื่อสาร โรงพยาบาลสนามศูนย์กีฬา
เฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา



ศส. ชงมาตรการสู้โควิดเข้าสคบ.



แอปพลิเคชัน “ลูกบ้าน” แก้ปัญหา
คนใช้โควิดล้นโรงพยาบาล

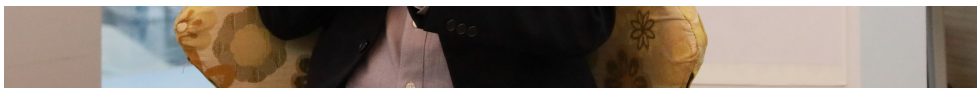


ด้าน ศ.เกียรติคุณ ดร.นทีทิพย์ กฤษณามระ คณะกรรมการการจัดการความรู้ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลกล่าวว่า แคลเซียมเปรียบเสมือนสารอาหารสำคัญที่ช่วยบำรุง รักษากระดูก กระดูกเป็นเหมือนเคสสถานที่กักเก็บ แคลเซียม ปริมาณแคลเซียมควรมีความสมดุลที่เหมาะสมกับในเลือด ในเซลล์ การส่งสัญญาณประสาท การเดินของหัวใจ การหลังกรดในกระเพาะ ล้วนแล้วแต่ใช้แคลเซียมเป็นองค์ประกอบสำคัญ การทำงานของร่างกาย เราขาดแคลเซียมไม่ได้



หน้าหลัก ข่าว บันเทิง วิทยุ โทรทัศน์ LIVE

สมาชิก MCOT



ผศ.ดร.นพ.ณัฐพล ภานุพิสุทธิ์ นักวิจัยจากหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า กระดูกมีหน้าที่ปกป้องอวัยวะต่างๆในร่างกายเอาไว้เช่น หัวใจ ปอด แต่หน้าที่หลักคือ การรักษาสมาดุลแคลเซียมในร่างกาย ในกรณีที่บางคนรับประทานไม่ได้ อาจปรับเป็นการรับประทาน “นม แลคโตสฟรี” หรือ “โยเกิร์ต” แทน

โดยเมื่ออายุ 35 ปี ขึ้นไป มวลกระดูกลดลง และในผู้หญิงช่วงวัยที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ควรรับประทาน แคลเซียม 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน ไม่ควรรับประทานเกินไปกว่านั้น จะมีภาวะกระดูกพรุนเนื่องจากฮอร์โมนเพศที่ช่วย กระตุ้นการเกิดมวลกระดูกลดลง วิธีการป้องกันคือ การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัยเพื่อรักษากระดูก และปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนมากขึ้นคือ การไม่รักษาระดับน้ำตาลในเลือด หากมีระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้นอย่าง คนเป็นเบาหวาน จะส่งผลข้างเคียงต่อกระดูกด้วยเช่นกัน



สำหรับหนังสือ “กระดุก เรื่องไม่ลับ ฉบับพกพา” และหนังสือให้ความรู้เรื่องกระดุกและแคลเซียมเล่มอื่นๆ อย่าง “กระดุก ที่ต้องมีแคลเซียม” “ลิลลี่กับยาริเศษของพีโนน” มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือ สกสว. (<https://www.facebook.com/booktsri>) และ ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ

①

ทำแบบทดสอบภาษาอังกฤษออนไลน์ฟรี

โฆษณา Wall Street English

“ตงตง” โข่วสวีต “เบสท์” - “ฟอสฟอรัส” นั่งเฝ้าไม่...

mcot.net

เรียนต่อประเทศออสเตรเลีย

โฆษณา Insight Education

พ่อ “สมรัักษ์” โมโห ทบ โต๊ะตั้งปิ้ง เห็น “เบส-...

mcot.net

WFH ที่ X2 River Kwai กาญจนบุรี

โฆษณา X2 River Kwai Resort

เจ๋ง! ใช้ขวดดักปลาชีว ทำ หมกย่าง

mcot.net

“แพท พาวเวอร์แพท” สุด ดิ้นเด่น อดโมเมนต์...

mcot.net

“ฉั่ม สิริยากร” ะ ประสมการโค้ด

mcot.net

หน้าหลัก

- ข่าว
- ร่วมงานกับเรา
- บันเทิง
- จัดซื้อจัดจ้าง บมจ.อสมท
- โทรทัศน์
- ข่าวประจักษ์ตรา

- กิจกรรม
- ข้อเสนอแนะ/ข้อร้องเรียน
- Investor Relations
- ข้อมูลบริษัท
- แบบสอบถามการประเมิน
- ความพึงพอใจของผู้ชม
- รายการโทรทัศน์

Social Media

ข้อมูลองค์กร

- Investor Relations
- ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร บมจ.
- คู่มือการใช้ตราสัญลักษณ์ บมจ. อสมท



บริษัท อสมท จำกัด(มหาชน) 63/1 ถ.พระราม 9 ห้วยขวาง กทม. 10310

โทรศัพท์ : 02-201-6000

E-mail : contact@mcot.net

เว็บไซต์ของเราใช้คุกกี้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสบการณ์ในการใช้เว็บไซต์ของคุณ หากคุณยอมรับเพื่อเข้าชมเว็บไซต์ เราจะถือว่าท่านได้ยอมรับการใช้งานคุกกี้ อ่านเพิ่มเติม [ยอมรับ](#)