

กองทุนบัวหลวง®

B-FUTUREMF

ต้องมีใครสักคนรู้ว่า อะไรคืออนาคตที่จะมา และจะลงทุนอะไรดี

เสนอขายครั้งแรก 21 - 27 เม.ย. 2564

ผู้ลงทุนต้องศึกษาและทำความเข้าใจลักษณะสินค้า ข้อมูลสำคัญ นโยบายการลงทุน เงื่อนไขผลตอบแทน ความเสี่ยง และสิทธิประโยชน์ทางภาษีที่ระบุไว้ในเอกสารลงทุน RMF ก่อนการตัดสินใจลงทุน

ข่าว SMEs (https://mgronline.com/smes/4524/start=0)

Lite Version (https://m.mgronline.com/smes/detail/9640000033750)

หน้าหลัก (https://mgronline.com) / SMEs (https://mgronline.com/smes) / ข่าว SMEs (https://mgronline.com/smes/4524/start=0)

สกว.-หน่วยวิจัยแคลเซียมและกระดูก มหิดล ชวนอ่าน “กระดูก เรื่องไม่ลับ ฉบับพกพา” เตือนภัย! กินแคลเซียมเกินโดสเกิดโทษมากกว่าคุณ

เผยแพร่: 8 เม.ย. 2564 17:31 | ปรับปรุง: 8 เม.ย. 2564 17:31 | โดย: ผู้จัดการออนไลน์



ศ.ดร.นพ.นริศพล เจริญพันธุ์



สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม (สกว.) ร่วมกับหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดงาน TSRI Book Event เปิดตัวหนังสือ “กระดูก เรื่องไม่ลับ ฉบับพกพา” หนังสือใหม่จากร้านหนังสือ สกว. ที่จัดทำขึ้นเพื่อสื่อสารความรู้ สร้างความเข้าใจไปยังประชาชนเกี่ยวกับการดูแลรักษากระดูกของคนไทยทุกช่วงวัย

ศ.ดร.นพ.นริศพล เจริญพันธุ์ หัวหน้าหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล หนึ่งในบรรณาธิการสำคัญของหนังสือเล่มนี้ กล่าวถึงที่มาที่ไปของการจัดทำหนังสือเล่มนี้ว่า มีขึ้นเพื่อสื่อสารความรู้จากวิทยาศาสตร์พื้นฐานและวิทยาศาสตร์ประยุกต์สามารถจับต้องได้ โดยเฉพาะเรื่องกระดูกที่ผู้คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นเรื่องของผู้สูงอายุเท่านั้นที่ต้องดูแล แท้จริงแล้วกระดูกมีความซับซ้อนเชิงโครงสร้างมากกว่านั้น เนื่องจากกระดูกเป็นเนื้อเยื่อของร่างกาย หลายคนเข้าใจว่าเมื่อเราเติบโตเต็มที่แล้วกระดูกก็จะคงที่หรือเหมือนเดิม ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป แต่แท้จริงแล้วกระดูกเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คือมีการสลายและสร้างใหม่ตลอดชีวิต เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงนี้ค่อยๆ เกิดขึ้นทีละน้อยในระดับเล็ก จึงสังเกตเห็นได้ยาก



ศ.เกียรติคุณ ดร.นัททิพย์ กตัญญารัต

นอกจากนี้ คนจำนวนไม่น้อยยังอาจสับสนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกระดูกอย่างถูกต้อง และยากในการตัดสินใจรับข่าวสารเกี่ยวกับกระดูกที่มาจากแหล่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความเข้าใจเกี่ยวกับกระดูกพรุน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เสริมสร้างกระดูก รวมไปถึงการรับประทานยาหรืออาหารเสริมแคลเซียม ซึ่งหากดูแลผิดวิธีอาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายตามมาได้ หนังสือเล่มนี้ตั้งใจจัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลความรู้ถึงการทำงานของแคลเซียมและการสร้างกระดูก รวมถึงการดูแลสุขภาพกระดูกในช่วงวัยต่างๆ ตั้งแต่เด็กจนถึงสูงอายุ

ทั้งนี้ ตามหลักแล้วคนแต่ละช่วงอายุต้องการแคลเซียมที่แตกต่างกัน แต่ควรได้รับอย่างน้อย 800 มิลลิกรัมต่อวัน หากได้รับปริมาณเพียงพอแล้วก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเสริม โดยกระทรวงสาธารณสุขระบุไว้แล้ว ท้ายที่สุดต้องอยู่ในภาวะสมดุล ไม่มากหรือน้อยเกินไป ดังนั้นการเสริมแคลเซียมจึงหมายความว่าคือเสริมให้ปริมาณเพียงพอไม่เกินขนาดที่ระบุไว้



กระดูก (https://mgronline.com/tags/กระดูก) แคลเซียม (https://mgronline.com/tags/แคลเซียม) สกสว. (https://mgronline.com/tags/สกสว.)

f (https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?app_id=286286018051153&u=https%3A%2F%2Fmgronline.com%2Fsmes%2Fdetail%2F964000033750&text=%E0%B8%A5%E0%B8%81%E0%B8%AA%E0%B8%97%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%8E%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%A1%E0%B8%84%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B9%80%E0%B8%97) (https://social-plugins.line.me/lineit/sha) (https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2Fmgronline.com%2Fsmes%2Fdetail%2F964000033750&text=%E0%B8%A5%E0%B8%81%E0%B8%AA%E0%B8%97%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%8E%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%A1%E0%B8%84%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B9%80%E0%B8%97) URL

151

GLOBAL INSPIRED LABORATORY

ONE STOP SERVICE

รับผลิตอาหารเสริมคสบวजार
ตอบโจทย์ทุกความต้องการ
ปลอดภัย ได้รับมาตรฐาน

UKAS MANAGEMENT SYSTEMS ISO 9001:2015 SGS nov.20. K 868 / 2563 HALLAL

088-8699960 @globalinspired WWW

รับผลิตครีม เวชสำอาง ครบวงจร
ผลิตครีมและอาหารเสริมด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงครบวงจรมาตรฐานสากล Thai FDA GMP HALAL
โฆษณา Global Inspired Lab.

💬 ความคิดเห็น 🔄 แชร์

แกลเลอรี > (https://mgronline.com/smes/photo-gallery/964000033750)

