

ชวนอ่าน “กระดุก เรื่องไม่ลับ ฉบับพกพา” เตือนภัย! กิณเคลงเซียมเกินโดสเกิดโทษมากกว่าคุณ

👤 สยามรัฐออนไลน์ © 8 เมษายน 2564 17:41 น. 📍 ประชาสัมพันธ์



สกสว.-หน่วยวิจัยแคลเซียมและกระดุก มหิตล ชวนอ่าน “กระดุก เรื่องไม่ลับ ฉบับพกพา” เตือนภัย! กิณเคลงเซียมเกินโดสเกิดโทษมากกว่าคุณ

เมื่อวันที่ 8 เม.ย. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ร่วมกับหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดุก ภาควิชา สรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิตล จัดงาน TSRI Book Event เปิดตัวหนังสือ “กระดุก เรื่องไม่ลับ ฉบับพกพา” หนังสือใหม่จากร้านหนังสือ สกสว. ที่จัดทำขึ้น เพื่อสื่อสารความรู้ สร้างความเข้าใจไปยังประชาชน เกี่ยวกับการดูแลรักษากระดุกของผู้คนไทยทุกช่วงวัย

ศ.ดร.นพ.นริศพล เจริญพันธุ์ หัวหน้าหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล หนึ่งในบรรณาธิการสำคัญของหนังสือเล่มนี้ กล่าวถึงที่มาที่ไปของการจัดทำหนังสือเล่มนี้ว่า มีขึ้นเพื่อสื่อสารความรู้จากวิทยาศาสตร์พื้นฐานและวิทยาศาสตร์ประยุกต์สามารถจับต้องได้ โดยเฉพาะเรื่องกระดูกที่ผู้คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นเรื่องของผู้สูงอายุเท่านั้นที่ต้องดูแล แท้จริงแล้ว กระดูกมีความซับซ้อนเชิงโครงสร้างมากกว่านั้น เนื่องจากกระดูกเป็นเนื้อเยื่อของร่างกาย หลายคนเข้าใจว่าเมื่อเราเติบโตเต็มที่แล้ว กระดูกก็จะคงที่หรือเหมือนเดิม ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป แต่แท้จริงแล้วกระดูกเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาคือมี การสลายและสร้างใหม่ตลอดชีวิต เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงนี้ค่อยๆเกิดขึ้นทีละน้อยในระดับเล็ก จึงสังเกตเห็นได้ยาก



นอกจากนี้คนจำนวนมากไม่น้อยยังอาจสับสนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกระดูกอย่างถูกต้อง และยากในการตัดสินใจรับข่าวสารเกี่ยวกับกระดูกที่มาจากแหล่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความเข้าใจเกี่ยวกับกระดูกพรุน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เสริมสร้างกระดูก รวมไปถึงการรับประทานยาหรืออาหารเสริมแคลเซียม ซึ่งหากดูแลผิดวิธีอาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายตามมาได้ หนังสือเล่มนี้ ตั้งใจจัดทำมาขึ้นเพื่อให้ผู้อ่าน ได้รับข้อมูลความรู้ ถึงการทำงานของแคลเซียมและการสร้างกระดูก รวมถึงการดูแลสุขภาพกระดูกในช่วงวัยต่างๆตั้งแต่เด็กจนถึงสูงอายุ ทั้งนี้ตามหลักแล้ว คนแต่ละคนช่วงอายุต้องการแคลเซียมที่แตกต่างกัน แต่ควรได้รับอย่างน้อย 800 มิลลิกรัมต่อวัน หากได้รับปริมาณเพียงพอแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเสริม โดยกระทรวงสาธารณสุขระบุไว้แล้ว ท้ายที่สุดต้องอยู่ในภาวะสมดุล ไม่มากหรือน้อยเกินไป ดังนั้นการเสริมแคลเซียมจึงหมายความว่าคือเสริมให้ปริมาณเพียงพอไม่เกินขนาดที่ระบุไว้



ด้าน ศ.เกียรติคุณ ดร.นทีทิพย์ กฤษณามระ คณะกรรมการการจัดการความรู้ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า แคลเซียมเปรียบเสมือนสารอาหารสำคัญที่ช่วยบำรุง รักษากระดูก กระดูกเป็นเหมือนเคสสถานที่กักเก็บแคลเซียม ปริมาณแคลเซียมควรมีความสมดุลที่เหมาะสมกับในเลือด ในเซลล์ การส่งสัญญาณประสาท การเต้นของหัวใจ การหลังกรดในกระเพาะ ล้วนแล้วแต่ใช้แคลเซียมเป็นองค์ประกอบสำคัญ กล่าวโดยภาพรวมคือการทำงานของร่างกาย เราขาดแคลเซียมไม่ได้

ขณะที่ ผศ.ดร.นพ.ณัฐพล ภาณุพันธุ์ นักวิจัยจากหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า แท้จริงแล้วกระดูกมีหน้าที่ปกป้องอวัยวะต่างๆในร่างกายเอาไว้เช่น หัวใจ ปอดแต่หน้าที่หลักคือ การรักษาสมดุลแคลเซียมในร่างกาย ในกรณีที่บางคนรับประทานไม่ได้ อาจปรับเป็นการรับประทาน “นมแลคโตสฟรี” หรือ “โยเกิร์ต” แทน



สำหรับโรคที่เกิดที่คนไทยตื่นตัวขึ้นในช่วง 4-5 ปี ที่ผ่านมาคือ โรคกระดูกพรุน ซึ่งเกิดมาจากความเสื่อมของร่างกายเช่นเดียวกับผมที่เปลี่ยนเป็นสีขาว ร่างกายที่เหี่ยวเฉาลง โดยเมื่ออายุ 35 ปี ขึ้นไป มวลกระดูกลดลง และในผู้หญิงช่วงวัยที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ควรรับประทานแคลเซียม 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน ไม่ควรรับประทานเกินไปกว่านั้น จะมีภาวะกระดูกพรุนเนื่องจากฮอร์โมนเพศที่ช่วยกระตุ้นการเกิดมวลกระดูกลดลง วิธีการป้องกันคือ การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัยเพื่อรักษากระดูก และปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนมากขึ้นคือ การไม่รักษาระดับน้ำตาลในเลือด หากมีระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้นอย่างคนเป็นเบาหวาน จะส่งผลข้างเคียงต่อกระดูกด้วยเช่นกัน



จากวงเสวนาดังกล่าว ได้ช่วยชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของแคลเซียม วิธีการดูแลรักษากระดูก อีกหนึ่งอวัยวะชิ้นสำคัญที่ต้องได้รับการใส่ใจตั้งแต่เด็กจนโต ทั้งนี้สำหรับหนังสือ “กระดุก เรื่องไม่ลับ ฉบับพกพา” และหนังสือให้ความรู้เรื่องกระดูกและแคลเซียมเล่มอื่นๆ อย่าง “กระดุกที่ดีต้องมีแคลเซียม” “ลิลลี่กับยาวพิเศษของพี่โบน” มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือ สกสว. (<https://www.facebook.com/booktsri>) และร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ

38
Like
ทวิต Share

LINE
2



รถยนต์ e-POWER ที่มาพร้อมชุดแต่งดีไซน์ทันสมัย รุ่นไหนคลิกเลย!

Nissan

