



หน้าหลัก > ข่าวประชาสัมพันธ์ > สกสว. – หน่วยวิจัยแคลเซียมและกระดูก มหิดล

## สกสว. – หน่วยวิจัย แคลเซียมและกระดูก มหิดล ชวนอ่าน “กระดูก เรื่องไม่ลับ ฉบับพกพา” เตือนภัย ! กิน แคลเซียมเกินโดสเกิดโทษ มากกว่าคุณ

ข่าวประชาสัมพันธ์



8 เม.ย. 2564 - 17:00 น.

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ร่วมกับ หน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก ภาควิชา สรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดงาน TSRI Book Event เปิดตัวหนังสือ “กระดูก เรื่องไม่ลับ ฉบับพกพา” หนังสือใหม่จากร้านหนังสือ สกสว. ที่จัดทำขึ้น เพื่อสื่อสารความรู้ สร้างความเข้าใจไปยังประชาชน เกี่ยวกับการดูแลรักษากระดูกของผู้คนไทยทุกช่วงวัย

เกาะติดข่าว กดติดตาม ข่าวสด



ข่าวแนะนำ



ส่องเลขลุ่นเฮปีใหม่ไทย! พ่อจ๋าบวงสรวงพ่อปู่-แม่ย่า เชื้อพระอุปคุตลงร่าง



นักสอยคิวอังกฤษแทงลูก มหัทศจรย์ แก่สนุก สุดเหลือเชื่อ (คลิป)



รวมหวย เลขสงกรานต์ คำชะโนดสุดท้าย หวยไอ้ไข่ รุ่งกัน เลขคนดั่ง

ศ.ดร.นพ.นรัตพล เจริญพันธุ์ หัวหน้าหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล หนึ่งในบรรณาธิการสำคัญของหนังสือเล่มนี้ กล่าวถึงที่มาที่ไปของการจัดทำหนังสือเล่มนี้ว่า มีขึ้นเพื่อสื่อสารความรู้จากวิทยาศาสตร์พื้นฐานและวิทยาศาสตร์ประยุกต์สามารถจับต้องได้ โดยเฉพาะเรื่องกระดูกที่ผู้คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นเรื่องของผู้สูงอายุเท่านั้นที่ต้องดูแล แท้จริงแล้วกระดูกมีความซับซ้อนเชิงโครงสร้างมากกว่านั้น เนื่องจากกระดูกเป็นเนื้อเยื่อของร่างกาย หลายคนเข้าใจว่าเมื่อเราเติบโตเต็มที่แล้ว กระดูกก็จะคงที่หรือเหมือนเดิม ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป แต่แท้จริงแล้วกระดูกเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาคือมี การสลายและสร้างใหม่ตลอดชีวิต

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงนี้ค่อยๆเกิดขึ้นทีละน้อยในระดับเล็ก จึงสังเกตเห็นได้ยาก

นอกจากนี้คนจำนวนไม่น้อยยังอาจสับสนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกระดูกอย่างถูกต้อง และยากในการตัดสินใจรับข่าวสารเกี่ยวกับกระดูกที่มาจากแหล่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความเข้าใจเกี่ยวกับกระดูกพรุน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เสริมสร้างกระดูก รวมไปถึงการรับประทานยาหรืออาหารเสริมแคลเซียม ซึ่งหากดูแลผิดวิธีอาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายตามมาได้ หนังสือเล่มนี้ ตั้งใจจัดทำมาขึ้นเพื่อให้ผู้อ่าน ได้รับข้อมูลความรู้ ถึงการทำงานของแคลเซียมและการสร้างกระดูก รวมถึงการดูแลสุขภาพกระดูกในช่วงวัยต่างๆตั้งแต่เด็กจนถึงสูงอายุ

ทั้งนี้ตามหลักแล้ว คนแต่ละคนช่วงอายุต้องการแคลเซียมที่แตกต่างกัน แต่ควรได้รับอย่างน้อย 800 มิลลิกรัมต่อวัน หากได้รับปริมาณเพียงพอแล้วก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเสริม โดยกระทรวงสาธารณสุขระบุไว้แล้ว ท้ายที่สุดต้องอยู่ในภาวะสมดุล ไม่มากหรือน้อยเกินไป ดังนั้นการเสริมแคลเซียมจึงหมายความว่าคือเสริมให้ปริมาณเพียงพอไม่เกินขนาดที่ระบุไว้



ด้าน ศ.เกียรติคุณ ดร.นทีทิพย์ กฤษณามระ คณะกรรมการการจัดการ  
ความรู้ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า แคลเซียม  
เปรียบเสมือนสารอาหารสำคัญที่ช่วยบำรุง รักษากระดูก กระดูกเป็น  
เหมือนเคหสถานที่กักเก็บแคลเซียม ปริมาณแคลเซียมควรมีความ  
สมดุลที่เหมาะสมกับในเลือด ในเซลล์ การส่งสัญญาณประสาท การเต้น  
ของหัวใจ การหลังกรดในกระเพาะ ล้วนแล้วแต่ใช้แคลเซียมเป็นองค์  
ประกอบสำคัญ กล่าวโดยภาพรวมคือการทำงานของร่างกาย เราขาด  
แคลเซียมไม่ได้



ในขณะที่ ผศ.ดร.นพ.ณัฐพล ภาณุพิณรุ นักวิจัยจากหน่วยวิจัยด้าน  
แคลเซียมและกระดูก ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า แท้จริงแล้วกระดูกมีหน้าที่  
ปกป้องอวัยวะต่างๆในร่างกายเอาไว้เช่น หัวใจ ปอดแต่หน้าที่หลักคือ  
การรักษาสมดุลแคลเซียมในร่างกาย ในกรณีที่บางคนรับประทานนมไม่  
ได้ อาจปรับเป็นการรับประทาน “นมแลคโตสฟรี” หรือ “โยเกิร์ต”  
แทน

สำหรับโรคที่เกิดที่คนไทยตื่นตัวขึ้นในช่วง 4 – 5 ปี ที่ผ่านมาคือ โรค  
กระดูกพรุน ซึ่งเกิดมาจากความเสื่อมของร่างกายเช่นเดียวกับผมที่

เปลี่ยนเป็นสีขา ร่ากายที่เหี่ยวเฉาลง โดยเมื่ออายุ 35 ปี ขึ้นไป มวลกระดูกลดลง และในผู้หญิงช่วงวัยที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ควรรับประทานแคลเซียม 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน ไม่ควรรับประทานเกินไปกว่านั้น จะมีภาวะกระดูกพรุนเนื่องจากฮอร์โมนเพศที่ช่วยกระตุ้นการเกิดมวลกระดูกลดลง วิธีการป้องกันคือ การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัยเพื่อรักษากระดูก และปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนมากขึ้นคือ การไม่รักษาระดับน้ำตาลในเลือด หากมีระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้นอย่างคนเป็นเบาหวาน จะส่งผลข้างเคียงต่อกระดูกด้วยเช่นกัน

จากวงเสวนาดังกล่าว ได้ช่วยชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของแคลเซียม วิธีการดูแลรักษากระดูก อีกหนึ่งอวัยวะชิ้นสำคัญที่ต้องได้รับการใส่ใจ ตั้งแต่เด็กจนโต ทั้งนี้สำหรับหนังสือ “กระดูก เรื่องไม่ลับ ฉบับพกพา” และหนังสือให้ความรู้เรื่องกระดูกและแคลเซียมเล่มอื่นๆ อย่าง “กระดูกที่ดีต้องมีแคลเซียม” “ลิสต์กับยาวิเศษของพีโบน” มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือ สกสว. (<https://www.facebook.com/booksri>) และร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ



เกาะติดข่าวสำคัญ  
กดติดตาม **"ข่าวสด"**



**| อัลบั้มภาพ 4 ภาพ**