



(//www.facebook.com/newtvpage/)



(//www.instagram.com/newtv_18)



(//twitter.com/newtv_18)



(//www.youtube.com/user/newtv18)



(//www.newtv.co.th/homepage)

หน้าแรก

ข่าวทั่วไป

การเมือง - เศรษฐกิจ

บันเทิงไทย

อาชญากรรม

(//www.newtv.co.th/homepage) (//www.newtv.co.th/news_category/7) (//www.newtv.co.th/news_category/1) (//www.newtv.co.th/news_category/5) (//www.newtv.co.th/news_c:

คุ้มค่าเงินที่เสียไป ... กิน "แคลเซียม" ยังไงไม่สูญเปล่า !!

13 วันที่แล้ว



กินไม่ถูกเวลาก็เสียสูญเปล่า "แคลเซียม" ! ประโยชน์สูงแต่ไร้ค่าถ้ากินไม่ถูกวิธี ...

เวที สกว.แนะเทคนิคการกินผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียมให้ถูกวิธี เพื่อให้ร่างกายดูดซึมได้มากที่สุดคุ้มกับราคา ย้ำ วิทยาลัยสาวเสริมแคลเซียมก็สูญเปล่า



ADVERTISEMENT

ประเด็นร้อน



จ่อยิ่ง! ดร.ดับคาสนามกีฬา คาดปมทิ้งทอง (//www.newtv.co.th/news/51364)



หายนะ สายการบินทั่วโลกอ่วม คาดล้มละลายสิ้นเดือน พ.ค. (//www.newtv.co.th/news/51367)



“ชวน” ให้อำนาจ กมธ.ตัดสินใจงดประชุม (//www.newtv.co.th/news/51365)



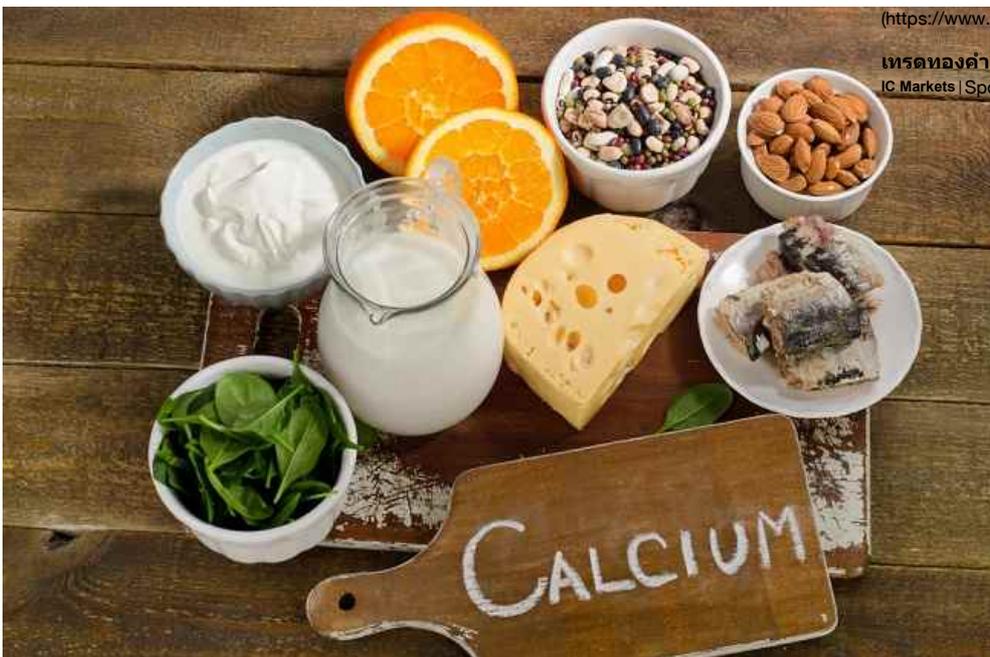
“อนุทิน” ใช้ไอจีช่องทางเดียวติดต่อชาวโซเชียล (//www.newtv.co.th/news/51371)

แคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นที่ร่างกายนำมาใช้ในการสร้างกระดูก และฟันในร่างกาย รวมถึงซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ มีส่วนทำให้เลือดแข็งตัวเมื่อเกิดบาดแผล ช่วยควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ ฯลฯ หลายคนจึงกังวลว่าจะขาดแคลเซียมจึงนิยมซื้อผลิตภัณฑ์แคลเซียมมาบริโภค แต่จะบริโภคอย่างไรให้เหมาะสม เกิดประโยชน์ และคุ้มค่ามากที่สุด



ADVERTISEMENT

นพ.นรัตถพล เจริญพันธุ์ เมธีวิจัยอาวุโส สกว. สังกัดหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก และภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า การบริโภคผลิตภัณฑ์แคลเซียมมากเกินไปได้หมายความว่าร่างกายจะรับได้มากอย่างที่คิด เนื่องจากร่างกายจะรู้สึกว่าเป็นอันตรายเพราะเป็นธาตุโลหะชนิดหนึ่งที่ไม่ควรดูดซึม ดังนั้น หากรับประทานแคลเซียมมากเกินไป ร่างกายจะปิดตัวเองไม่รับแคลเซียม



(https://www.icmarkets.com/th/?camp=29990&utm_source=Tab)

เทรตของค่ากับโรคาที่มันคงได้แล้ววันนี้!
IC Markets | Sponsored (<https://popup.taboola.com/th/?template=>

แต่ในกลุ่มคุณแม่จะมีฮอร์โมนโปรแลคติน ออกมาจากต่อมใต้สมองอยู่แล้วในช่วงระหว่างการตั้งครรภ์และให้นมลูกซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการดูดซึมแคลเซียมจากอาหารที่รับประทานได้มากขึ้น โดยช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการรับประทานนมหรือแคลเซียมเสริม คือ ประมาณ 15-30 นาทีก่อนเริ่มให้นมลูก โดยแคลเซียมที่เข้าสู่ร่างกายเพิ่มขึ้นนี้จะช่วยเสริมให้กระดูกของแม่แข็งแรง และมีปริมาณแคลเซียมในน้ำนมเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายลูก



"ป๊อปปูร์-พรรณีการ์-พีรา" เข้ารับทราบข้อกล่าวหาคดีแพ...

(<http://www.newtv.co.th/news/51366>)



พร้อมไว้ก่อน! ปช. สหรัจฯ แห่งชองคุณ ช่วง...

(<http://www.newtv.co.th/news/51376>)



แม้ว่าแคลเซียมจะละลายน้ำยากมากแต่ร่างกายมีตัวช่วยคือความเป็นกรดในกระเพาะอาหาร ทำให้แตกตัวและละลายออกมา แต่การแตกตัวไม่สมบูรณ์แบบจึงไม่ละลาย ทำให้ไม่ถูกดูดซึม ซึ่งก็เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้การดูดซึมแคลเซียมต่ำมาก สมมติซื้อมาแคลเซียม 100 บาทดูดซึมได้แค่ 15-20 บาทเท่านั้น ที่เหลือร่างกายจะขับออกมาหมด จึงมีการพัฒนารูปแบบของแคลเซียมจากเม็ด มาเป็นเม็ดฟู และล่าสุดเป็นแบบผงที่พร้อมจะแตกตัวสมบูรณ์ขึ้นเพื่อให้การดูดซึมดีขึ้น

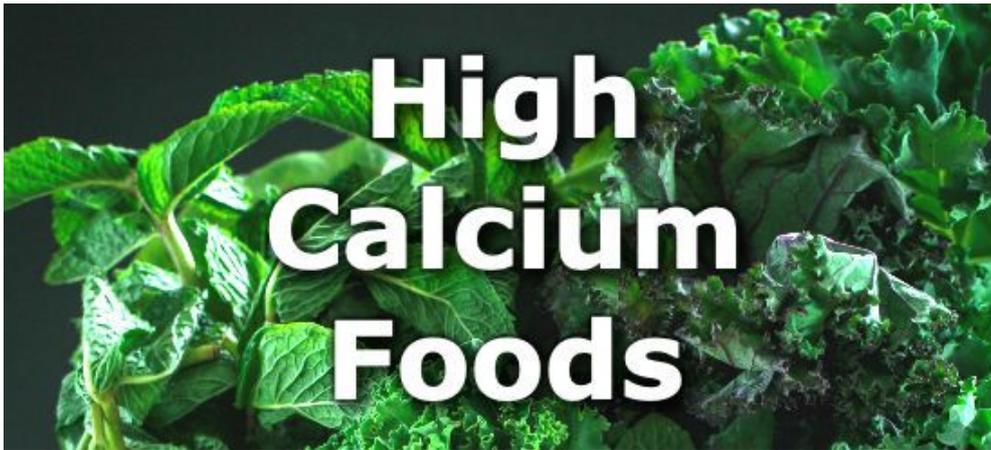


(https://www.icmarkets.com/th/?camp=29990&utm_source=Tab)

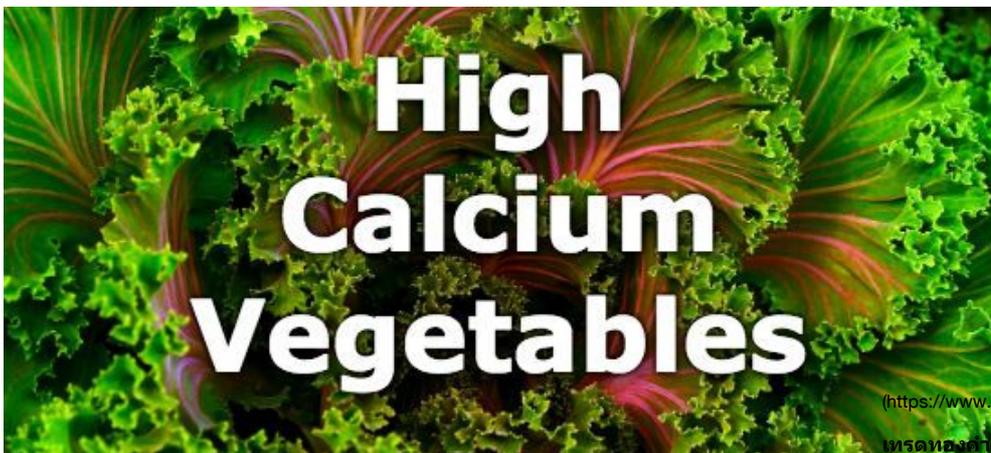
เทรตของค่ากับโภภษาที่มันคงได้แล้ววันนี้!

IC Markets | Sponsored (<https://popup.taboola.com/th/?template=>

นพ.นรติพล ระบุว่า กลุ่มผู้บริโภคแคลเซียมแบ่งเป็น 2 ช่วงอายุ คือ หนึ่งกลุ่มคนที่ยังไม่เข้าสู่วัยสูงอายุ แนะนำให้บริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูง ที่มาจากผลิตภัณฑ์นม อาหารไทยพวกปลาตัวเล็กตัวน้อย กุ้งหรือแม่แต่ว่าปลากะปิอง งา กรณีที่แพ้นมวัว อาจเปลี่ยนไปบริโภคนมแบบอื่น หรืออาจหันไปบริโภคนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตแทนและเลือกที่ไม่หวาน แต่ไม่แนะนำให้รับประทานแคลเซียมเม็ดในกรณียังไม่ถึงวัยสูงอายุ เพราะรับประทานเหมือนอาหารที่รับประทานเป็นประจำ ซึ่งไม่มีความจำเป็นเพราะทำให้ร่างกายในขีวิตเพิ่มขึ้น



ฉะนั้น ในแง่ของความคุ้มค่าทางเศรษฐศาสตร์ จึงแนะนำให้บริโภคอาหารที่มีความคุ้มค่า และคุณค่าเพียงพอ ต่อความต้องการแคลเซียมที่ร่างกายควรได้รับ 800 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อนำมาเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ กระดูก ฟัน และส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ด้วยการบริโภคอาหาร อาหารที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ นม ชีส ปลาเล็ก ถั่ว ผักใบเขียว ใบยอ หอยนางรม เป็นต้น



(https://www.icmarkets.com/th/?camp=29990&utm_source=Tab)

หมดของดีกับโปรโมชั่นที่มันคงได้แล้ววันนี้!

IC Markets | Sponsored (<https://popup.taboola.com/th/?template=>)

สำหรับผู้ที่มีความจำเป็นต้องรับประทานแคลเซียมเสริม คือ กลุ่มผู้สูงอายุโดยเฉพาะหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งมีความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน 1 ใน 3 ขณะที่ผู้ชายจะกระดูกพรุนช้ากว่าเนื่องจากระดับฮอร์โมนจะลดลงช้ากว่าผู้หญิง ควรได้รับแคลเซียมเสริมอย่างน้อยวันละ 1,000 - 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบกับการดื่มนม 6-7 แก้ว ต่อวัน และควรออกกำลังกาย ดกแดดยามเช้าเพื่อช่วยให้การดูดซึมแคลเซียมดีขึ้น

ADVERTISEMENT



นอกจากนี้ยังควรลดอาหารที่มีออกซาเลตและไนเตรทในปริมาณสูง ๆ รวมถึงน้ำกระด้างหรือสารที่ไปสกัดการดูดซึมแคลเซียม เช่น การดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผักที่มีออกซาเลตและไนเตรทสูง ขณะเดียวกันไม่แนะนำให้รับประทานธาตุเหล็กกับผลิตภัณฑ์จากนม แคลเซียม เนื่องจากจะลดการดูดซึมของธาตุเหล็กลง 30-40% ยกตัวอย่างเช่น หากดื่มนมมือเช้า ไม่ควรรับประทานต้มเลือดหมู ให้เปลี่ยนไปรับประทานมือกลางวันแทน เป็นต้น รวมทั้งไม่ควรรับประทานแคลเซียมพร้อมยาประเภทอื่นเพราะทำให้การดูดซึมยานั้นๆ น้อยลง ที่สำคัญไม่ควรซื้อแคลเซียมมารับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าตนเองขาดแคลเซียมมากน้อยแค่ไหน

ข้อมูลจากกรมอนามัย ระบุว่า ผักของไทยที่มีกรดออกซาลิกมาก ได้แก่ ใบชะพลู (1088 มก./100กรัม) ยอดพริกชี้ฟ้า (761.7 มก./100กรัม) ใบยอ (387.6มก./100กรัม) ผักบึง (385.3มก./100กรัม) และใบกระเจียว (389.5มก./100กรัม) ส่วนผักจากต่างประเทศพบว่ามีกลุ่มผักโขม (Amaranth และ Spinach) มีกรดออกซาลิกค่อนข้างสูง (970-1090 มก./100กรัม) ผักอื่นๆที่มีกรดออกซาลิกมากได้แก่ parsley(1700มก./100กรัม) cassava (1260มก./100กรัม) carrot (500มก./100กรัม) และ radish(480มก./100กรัม) เป็นต้น



(https://www.icmarkets.com/th/?camp=29990&utm_source=Tab)

เทรดทองคำกับโบรกเกอร์ที่มั่นคงได้แล้ววันนี้!
IC Markets | Sponsored (<https://popup.taboola.com/th/?template=>)

แท็กที่เกี่ยวข้อง