



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 2

ฉบับที่ 10

ตุลาคม 2556

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ นมแคลเซียมสูง...ดีซัวร์...หรือม้วนัม ★



แคลเซียม (calcium) เป็นเกลือแร่ที่มีมากที่สุดในร่างกาย โดยเฉพาะในกระดูก อาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียมคือ นม ปลาเล็กปลาน้อย ปลากรอบ กุ้งแห้ง กะปิ เต้าหู้แข็ง ถั่ว งา หรือผักอย่างคะน้า กวางตุ้ง เป็นต้น นมวัวเป็นแหล่งแคลเซียมที่สำคัญ เพราะในนมสด 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จะมีแคลเซียม 240 มิลลิกรัม ซึ่งนับว่าเป็นสัดส่วนที่สูงแล้ว แต่ทำไมยังต้องมินมแคลเซียมสูงออกมาวางขายอีก? นั่นอาจเป็นเพราะ...ผู้ผลิตต้องการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้าของตน ทั้งๆ ที่ไม่มีความจำเป็นอะไร แต่อาศัยอิทธิพลของสื่อโฆษณาโน้มน้าวให้เราเชื่อว่าเราจำเป็นต้องบริโภคนมแคลเซียมสูง แต่จะมีสักกี่คนที่เข้าใจจริงๆ ว่า การที่นมมีแคลเซียมสูงนั้นไม่สำคัญเท่ากับการที่ “ร่างกายดูดซึมนำไปใช้ประโยชน์ได้แค่ไหน”

นมแคลเซียมสูงไม่ได้วิเศษไปกว่านมธรรมดา เพราะว่าผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ถึงแม้จะมีปริมาณแคลเซียมสูง แต่ร่างกายสามารถดูดซึมไว้ได้แค่ประมาณร้อยละ 30 – 40 เท่านั้น ส่วนที่เหลือจะถูกขับถ่ายออกไป หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ หากบริโภคแคลเซียมปริมาณมากในครั้งเดียว ร่างกายจะดูดซึมได้น้อย แต่หากทยอยบริโภคทีละนิด ร่างกายจะดูดซึมได้มากขึ้น นอกจากนี้กระบวนการดูดซึมแคลเซียมยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ ด้วย เช่น การดื่มนมขณะท้องว่างร่างกายจะดูดซึมแคลเซียมไปใช้ได้น้อยกว่าตอนหลังอาหาร การดูดซึมของแคลเซียมในร่างกายยังสัมพันธ์กับสารอาหารอื่น เช่น ฟอสฟอรัส วิตามินดี ที่ต้องมีอยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม ถ้ามามากไปหรือน้อยไปก็จะลดการดูดซึมมากกว่าเพิ่มการดูดซึม



ความจริงเกี่ยวกับ “แคลเซียม” และความคลุมเครือในโฆษณา

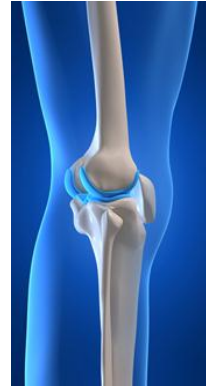
- โฆษณาที่ว่าแคลเซียม -10 มีขนาดเล็กกว่าแคลเซียมธรรมดา 10 เท่า ทำให้เราอาจเข้าใจผิดไปว่าสามารถดูดซึมเข้าร่างกายได้ดีกว่านั้น ความจริงแล้ว การดูดซึมของร่างกายจะเป็นไปตามกระบวนการที่กล่าวถึงข้างต้น นอกจากนี้ ขนาดของแคลเซียมมีเพียงขนาดเดียวเท่านั้น!!

- โฆษณาที่ว่าบริโภคนมแคลเซียมสูงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ แต่ต้องบริโภค “วิตามินเค” ให้สูงตามไปด้วย โดยอ้างว่าวิตามินเคอาจมีส่วนช่วยในการป้องกันการสลายตัวของแคลเซียมนั้น ความจริงแล้วในร่างกายคนปกติสามารถผลิตวิตามินเคได้เองโดยไม่จำเป็นต้องบริโภคเสริม

- โฆษณาที่ว่ามีการผสม “โอลิโกฟรุคโตส” ในนมแคลเซียมสูง โดยอ้างว่าโอลิโกฟรุคโตส อาจช่วยเรื่องการดูดซึมแคลเซียมนั้น ความจริงจากการวิจัยพบว่าเรื่องนี้ยังไม่มี ความชัดเจน และจำเป็นต้องได้รับการวิจัยต่อไปอีกมาก

เคล็ดลับไม่ลับกับการเสริมแคลเซียม

1. มีการศึกษาพบว่ากระดูกของคนไทยมีความแข็งแรงเท่าๆ กับกระดูกของฝรั่ง ทั้งๆ ที่คนไทยกินนมน้อยกว่า กินแคลเซียมก็น้อยกว่า แสดงว่าอาหารแบบไทยๆ เหมาะสมกับกระดูกคนไทย ไม่จำเป็นต้องไปกินอาหารตามแบบฝรั่ง นอกจากนี้ ในถั่วและธัญพืชยังมีไฟโตเอสโตรเจนซึ่งช่วยชะลอการสลายแคลเซียมออกจากกระดูกในสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ด้วย



2. วิตามินดีในผู้สูงอายุของคนไทยและเอเชียนั้นไม่ได้ลดลง เนื่องจากเราได้รับแสงแดดเพียงพอ (แสงแดดอ่อนๆ เพียงวันละ 15 นาที) ไม่เหมือนฝรั่งที่ยังอายุมากวิตามินดีในเลือดยิ่งลดลง

3. ปัจจัยทางพันธุกรรมของคนไทยและเอเชียส่วนใหญ่ (ร้อยละ 85) เป็นพันธุกรรมที่มีมวลกระดูกสูง ดูดซึมแคลเซียมจากลำไส้ได้ดี ส่วนฝรั่งนั้นมีพันธุกรรมที่ดูดซึมแคลเซียมไม่ดีถึงร้อยละ 22 และดูดซึมแคลเซียมได้ปานกลางถึงร้อยละ 50 ดังนั้น ควรภูมิใจที่เกิดมาเป็นคนไทย

4. ข้อสุดท้ายที่สำคัญที่สุดคือ การออกกำลังกายแบบลงน้ำหนักประเภทที่เหมาะสมกับตัวเองเป็นประจำ จะช่วยให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง

