# อาหาร ... ที่อุดมไปด้วยแคลเซียม

แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย มีมากถึง 55% ใช้ในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการแข็งตัวของเลือด การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทอีกด้วย ซึ่งหากได้รับไม่เพียงพอ ร่างกายจะดึงแคลเซียมที่สะสมไว้ในกระดูกออกมาใช้ ทำให้กระดูกบางและเปราะได้ มีโอกาสที่จะเกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น โดยพบมากในผู้สูงอายุที่รับประทานอาหารไม่เพียงต่อความต้องการของร่างกาย

แหล่งอาหารที่มีแคลเซียมสูง

– นมและผลิตภัณฑ์ของนม เช่น โยเกิร์ต ชีส นมถั่วเหลืองที่มีการเสริมแคลเซียม

– ปลาตัวเล็กและสัตว์ตัวเล็ก ที่สามารถรับประทานได้ทั้งกระดูกหรือเปลือก ซึ่งเป็นแหล่งแคลเซียมที่ดี เช่น ปลาซาร์ดีนกระป๋อง ปลาไส้ตัน กุ้งฝอย กุ้งแห้ง เป็นต้น

– ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้อ่อน เต้าหู้แข็ง(ยกเว้น น้ำเต้าหู้ที่มีแคลเซียมต่ำ) งาดำ

– ผักใบเขียว เช่น ผักกาดเขียว ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า เป็นต้น ส่วนผักโขม ปวยเล้ง ผักชีฝรั่ง ผักแพว ใบชะพลู ถึงแม้จะมีปริมาณแคลเซียมสูง แต่

เนื่องจากมีสารไฟเตท (Phytate) และ ออกซาเลท (Oxalate) สูง ทำให้ลดการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายได้ จึงควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ

แหล่งอาหารที่มีแคลเซียมสูง

ยำกุ้งแห้ง , ยำมะม่วงแห่งทอดหมูสับ, ยำปลากรอบ, ยำปลาซาร์ดีนกระป๋อง, กุ้งฝอยทอด, แกงเลียง, ก๋วยเตี๋ยวผัดไท, ข้าวคลุกกะปิ

ตัวอย่างปริมาณแคลเซียมในอาหาร

อาหาร ปริมาณบริโภค ปริมาณแคลเซียม

นมสด รสจืด 1 กล่อง (200 มิลลิลิตร) 226

นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม 1 กล่อง (200 มิลลิลิตร) 200-240

กุ้งแห้งตัวเล็ก 1 ช้อนโต๊ะ 134

ปลาซาร์ดีนกระป๋องในน้ำมัน 100 กรัม 382

กะปิ 100 กรัม 1,565

คะน้า 100 กรัม 245

ใบชะพลู 100 กรัม 601

เต้าหู้เหลือง 100 กรัม 160

ถั่วเหลือง 100 กรัม 245

ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (ชา กาแฟ) และการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมีผลต่อการลดการดูดซึมแคลเซียมอีกด้วย จึงควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ และหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อกระดูกและร่างกายที่แข็งแรง