เลือกแคลเซียมบำรุงกระดูกให้ถูก ลดความเสี่ยงเรื่องท้องผูกเรื้อรัง

โรคที่เกี่ยวกับกระดูกและข้อพบบ่อยและพบมากขึ้นเรื่อยๆ ถึงจะไม่ได้เป็นโรคร้ายแรงแต่ก็ทำให้ผู้ป่วยทรมานมากจากอาการปวด โดยเฉพาะหากข้อเข่าเสื่อมผู้ป่วยบางคนก็จะปวดถึงขั้นเดินไม่ไหวเลยทีเดียว แม้ปัจจุบันมีอาหารเสริมในกลุ่มแคลเซียมที่จะช่วยบำรุงกระดูกและข้อให้แข็งแรงมีให้ผู้บริโภคเลือกหามากมาย หลากสูตร แต่อย่างไรก็ตามการเลือกซื้อหาและบริโภคก็ควรต้องพิจารณาส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์เป็นเรื่องสำคัญ เพราะหลายคนอาจไม่ทราบว่าอาหารเสริมประเภทแคลเซียมมักส่งผลข้างเคียงที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกตามมา

น.พ มีชัย อินวู้ด ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬา และหัวหน้าทีมแพทย์นักกีฬาทีมชาติไทย ซึ่งเป็นปรึกษาของ บริษัท ไบโอโกรว์ (ทีเอช) จำกัด ผู้นำด้านผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร **เปิดเผย**ว่าโรคที่เกี่ยวกับกระดูกและข้อไม่ได้จำกัดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเท่านั้น แต่สามารถพบได้ทุกวัย เนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคและการดำเนินชีวิต อีกทั้งตามธรรมชาติเมื่อคนเราอายุ 30 ปีกระดูกจะเริ่มเสื่อมลงเรื่อยๆ แต่ที่ยังไม่เกิดข้อเสื่อม เพราะร่างกายของเรามีกลไกที่คอยซ่อมแซมเอาไว้ ทำให้สามารถใช้งานข้อได้ตามปกติ โดยยังไม่มีอาการใดๆ แต่เมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ขบวนการซ่อมแซมนี้ก็เริ่มเสื่อมไปด้วย เริ่มมีอาการของโรคข้อเสื่อมขึ้น โดยการแสดงอาการจะขึ้นกับลักษณะการใช้งานข้อ และสภาพร่างกายของแต่ละคน ถ้ามีน้ำหนักตัวมาก น้ำหนักที่กดกระแทกลงมาที่ข้อก็จะมาก ข้อก็จะเสื่อมเร็ว ถ้ามีการใช้งานข้อมากๆ เช่น มีการเดิน ยืน หรือเดินขึ้นลงบันไดมากๆ การนั่งที่ไม่ถูกวิธี เช่น นั่งยองๆ พับเพียบ ขัดสมาธิ นั่งไขว่ห้าง กล้ามเนื้อที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อจะขาดสมดุลย์ทำให้เคลื่อนไหวติดขัด ส่งผลให้กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่อบางลงเรื่อยๆ จนในที่สุดอาจกัดกร่อนไปจนถึงกระดูกที่อยู่ข้างใต้กระดูกอ่อน ทำให้อาการบวมอักเสบบริเวณข้อต่อได้

การดูแลกระดูกและข้อต่อให้แข็งแรงเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคข้อเสื่อมในอนาคต ทำได้ด้วยการรับประทานสารอาหารครบทุกหมู่อย่างพอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ **หลีกเลี่ยงสารที่ให้ผลเสียต่อการเจริญของกระดูก เช่น คาเฟอีน แอลกอฮอล์ บุหรี่และยาบางประเภท เช่น สเตียรอยด์** และอีกหนึ่งตัวเลือกคือการบริโภคอาหารเสริมที่มีสารจำเป็นสำหรับกระดูก ได้แก่ แคลเซียม ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างกระดูกและข้อต่อให้แข็งแรง แต่อย่างไร

ก็ตามแคลเซียมทั่วไปๆ

เมื่อรับประทานแล้วมักจะเกิดผลข้างเคียงคือ ทำให้เกิดอาการท้องผูกตามมา เพราะแคลเซียมบางชนิดจะแตกตัวละลายในน้ำและดูดซึมได้ยาก จึงหลงเหลือหินปูนให้ตกตะกอนหรือสะสมเกาะตามอวัยวะต่างๆของร่างกาย ซึ่งหากสะสมนานๆจะทำให้เกิดอาการท้องผูกตามมาได้

นายแพทย์มีชัย กล่าวต่อไปว่าขณะนี้โชคดีของผู้บริโภคที่ มีการค้นพบ "แคลเซียม แอล-ทรีโอเนต" นวัตกรรมใหม่ที่รับการจดสิทธิบัตรจากสหรัฐอเมริกา โดยมีคุณสมบัติที่โดดเด่นในการรักษาและป้องกันโรคกระดูกพรุน ป้องกันโรคข้อเสื่อมโดยไม่ทำให้ท้องผูก ด้วยการช่วยทดแทนแคลเซียมให้กระดูก ยับยั้งการสลายตัวของเซลล์กระดูกและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนของเนื้อกระดูก อีกทั้งยังกระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อคอลลาเจนในกระดูกอ่อน ลดการสลายตัวของเนื้อกระดูกอ่อน จึงช่วยป้องกันโรคข้อเสื่อมและบรรเทาอาการปวดอักเสบของข้อต่อจากโรคข้อเสื่อม โดยแคลเซียม แอล-ทรีโอเนต ยังแตกตัวละลายในน้ำได้ดีและดูดซึมได้ดีด้วยตัวเอง จึงไม่หลงเหลือหินปูนให้ตกตะกอนหรือสะสมเกาะตามอวัยวะต่างๆของร่างกาย จึงไม่ทำให้ท้องผูก ไม่ต้องพึ่งกรดในกระเพาะอาหารช่วยในการละลายแคลเซียม และแคลเซียม แอล-ทรีโอเนต สามารถซึมผ่านเซลล์ผนังหลอดเลือดโดยตรงได้ถึง 95% โดยไม่ต้องอาศัยวิตามินดี ขณะที่แคลเซียมอื่นดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรงได้เพียง 10-15% เท่านั้น

นอกจากผู้บริโภคควรเลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีแคลเซียม "แอล-ทรีโอเนต" แล้วควรดูส่วนประกอบของสารอาหารที่จำเป็นสำหรับกระดูกซึ่งร่างกายต้องการอื่นๆ ได้แก่ คอนดรอยติน ซัลเฟต จากกระดูกอ่อนปลาฉลาม จะช่วยให้กระดูกอ่อนที่ข้อต่อแข็งแรง ยืดหยุ่นตัวสูง ทนต่อแรงกดกระแทกได้ดีป้องกันความเสียหายที่เกิดขึ้นกับข้อและกระดูก รวมทั้งวิตามินดี และแมกนีเซียมออกไซด์ เป็นแร่ธาตุจำเป็นที่ช่วยให้แคลเซียมดูดซึมได้ดี นอกจากนี้ วิตามินซี อี และซีลีเนียม จะช่วยลดการทำลายเนื้อเยื้อของเซลล์กระดูกอ่อน โดยเฉพาะวิตามินซีจะช่วยสร้างคอลลาเจนลดความรุนแรงที่จะเกิดจากโรคข้อเสื่อมได้ ส่วนบี 1 บี 6 บี 12 สังกะสี ทองแดง แมงกานีส จะช่วยลดอาการปวดของข้อต่อได้ ซึ่งสารเหล่านี้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญสำหรับป้องกันโรคข้อเสื่อมได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องอาการท้องผูกตามมา

ดังที่กล่าวมานี้ ถือเป็นวิธีในการเลือกอาหารเสริมแคลเซียมที่จำเป็นต่อกระดูก ดังนั้นก่อนจะเลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทุกครั้งควรศึกษาดูรายละเอียดของตัวยาให้เข้าใจอย่างท่องแท้ ดูถึงผลข้างเคียงและประโยชน์ที่ได้รับว่าตรงกับที่ร่างกายต้องการหรือไม่ และที่สำคัญต้องมี อย. กำกับ เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค จะได้ไม่เสียทั้งเงิน และเสียสุขภาพในเวลาเดียวกัน