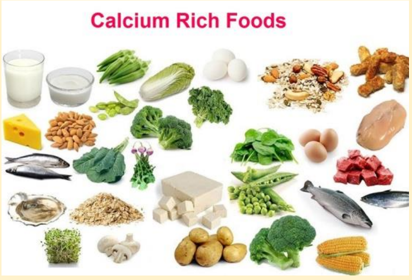
ข่าวสาร
ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒๕๑ ประจำเดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

# กินแคลเซียมอย่างไร ให้ได้ประโยชน์

**แคลเซียม (Calcium)** เป็นแร่ธาตุที่มีอยู่ในร่างกายมากกว่าแร่ธาตุอื่น ๆ 20% ของแคลเซียมในกระดูกของวัยผู้ใหญ่จะถูกย่อยสลายและสร้างใหม่ทุกปี นอกจากนี้การมีวิตามินดีที่เพียงพอและภาวะกรดจะทำให้แคลเซียมดูดซึมได้ดี ขนาดของแคลเซียมสำหรับผู้ใหญ่ต่อวันคือ 1,000 - 1,200 มิลลิกรัม

**แหล่งที่พบแคลเซียมตามธรรมชาติ** ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนมทุกชนิด ชีส เต้าหู้ ถั่วเหลือง ถั่วลิสง งาดำ ถั่วแห้ง วอลนัต เมล็ดทานตะวัน บรอกโคลี กะหล่ำใบเขียว ผักกวางตุ้ง คะน้า ปลาซาร์ดีน เป็นต้น




ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียมมากมายหลายรูปแบบ เช่น ชนิดเม็ด ชนิดเม็ดฟู่ ชนิดแคปซูล โดยอยู่ในรูปเกลือของแคลเซียมชนิดต่างๆ เกลือของแคลเซียมแต่ละชนิดจะให้ปริมาณแคลเซียมแตกต่างกัน ดังนี้

- แคลเซียมคาร์บอเนต (calcium carbonate) ให้แคลเซียมร้อยละ 40
- แคลเซียมซิเทรต (calcium citrate) ให้แคลเซียมร้อยละ 21
- แคลเซียมแล็กเทต (calcium lactate) ให้แคลเซียมร้อยละ 13
- แคลเซียมกลูโคเนต(calcium gluconate) ให้แคลเซียมร้อยละ 9

ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่าแคลเซียมคาร์บอเนตจะให้แคลเซียมสุทธิสูงสุด อย่างไรก็ตามแคลเซียมจำเป็นต้องทานในสภาวะที่เป็นกรดจึงจะดูดซึมได้ดี จึงแนะนำควรทานหลังอาหารไม่เกิน 1 ชั่วโมง (สำหรับกรณีทานเพื่อเสริมแคลเซียมในร่างกาย) ยกเว้นแคลเซียมซิเทรตซึ่งจะถูกดูดซึมได้ดีในทุกสภาวะ แต่มีราคาแพง

แคลเซียม อาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ท้องอืด ท้องผูก นิ่วในทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น อีกทั้งยังสามารถใช้ได้หลายข้อบ่งใช้ เช่น จับฟอสเฟตในผู้ป่วยโรคไต เป็นต้น **ดังนั้นควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เภสัชกร**

**เอกสารอ้างอิง:**

- healthymax. เราจะเลือกทานแคลเซียมอย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด แหล่งที่มา: http://www.Healthymax.co.th/idea_detail.aspx?id=13 ค้นเมื่อ 21 พฤศจิกายน 2562
- medthai. แคลเซียม ประโยชน์ของแคลเซียม 12 ข้อ แหล่งที่มา: http://www.medthai.com/ธาตุแคลเซียม ค้นเมื่อ 21 พฤศจิกายน 2562
- pobpad. แคลเซียม. แหล่งที่มา: http://www.podpad.com/แคลเซียม ค้นเมื่อ 21 พฤศจิกายน 2562

ผู้ตั้งบทความ : ณัฐสินี วิสุทธิกุล/////    Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ

กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๐๓, โทรสาร ๐ ๒๕๘๐ ๖๘๔๒