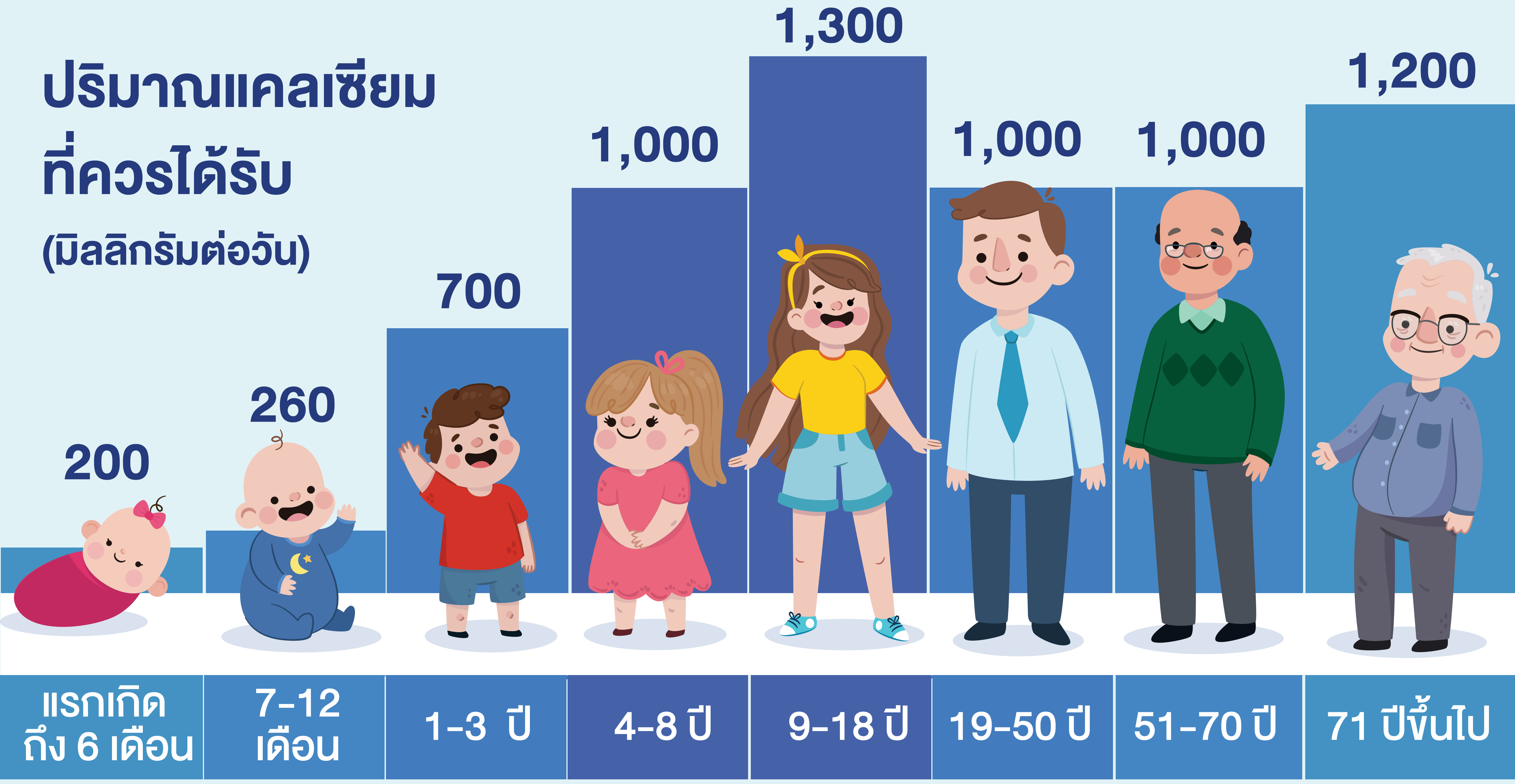
แคลเซียม

ในแต่ละวัน ปริมาณในแต่ละวัย

แคลเซียมมีความสำคัญต่อความแข็งแรงของกระดูก หากได้รับไม่เพียงพออาจเสี่ยงต่อภาวะกระดูกหักง่าย หรือกระดูกพรุน เพราะร่างกายสังเคราะห์แคลเซียมเองไม่ได้

ปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับ (มิลลิกรัมต่อวัน)



อาหารที่มีแคลเซียมสูง

นมวัว 200 มิลลิลิตร = 250 มิลลิกรัม

นม ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น ชีส โยเกิร์ต

ปลาซาร์ดีน 4 ช้อนโต๊ะ = 198 มิลลิกรัม

ปลาที่กินพร้อมกระดูกได้ เช่น ปลาซาร์ดีน ปลากระป๋อง

ผักคะน้า 100 กรัม = 245 มิลลิกรัม

ผักใบเขียว เช่น คะน้า บรอกโคลี ใบชะพลู ผักกะเฉด

ส้ม 1 ลูก = 69 มิลลิกรัม

ถั่วขาว ข้าวโอ๊ต น้ำส้ม งา

การได้รับวิตามินดีในปริมาณที่เหมาะสมร่วมด้วย ร่างกายจะดูดซึมแคลเซียมจากทางเดินอาหารเข้าสู่กระแสเลือดได้ดีขึ้น

ร่างกายได้รับวิตามินดีจาก

ไข่แดง น้ำมันตับปลา เนื้อปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาทู เห็ดนางฟ้า เห็ดหอมสด เป็นต้น

ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดีทางผิวหนังได้ เมื่อสัมผัสแสงแดดอ่อน ๆ แนะนำให้เดิน หรือวิ่งในช่วงแสงแดดอ่อนตอนเช้า หรือตอนเย็น วันละ 15-20 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน

LINE Ramathibodi

RAMA CHANNEL truevisions 42

อ. นพ.กุลพัชร จุลสำลี ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ
โรงเรียนแพทย์รามาธิบดี สถาบันการแพทย์จักรีนฤบดินทร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

https://med.mahidol.ac.th/infographics