



รับประทานแคลเซียมอย่างไร ให้ได้ผล

ปริมาณแคลเซียม ที่ควรได้รับต่อวันในแต่ละช่วงวัย



เด็กเล็กอายุ 1-3 ปี

ควรได้รับแคลเซียม
500 มิลลิกรัม/วัน

เด็กอายุ 4-8 ปี
ควรได้รับแคลเซียม
800 มิลลิกรัม/วัน



วัยรุ่นอายุ 9-18 ปี

ควรได้รับแคลเซียม
1,100 มิลลิกรัม/วัน

ผู้ใหญ่อายุ 19-50 ปี
ควรได้รับแคลเซียม
800 มิลลิกรัม/วัน



ผู้สูงอายุ 51 ปีขึ้นไป

ควรได้รับแคลเซียม
1,000 มิลลิกรัม/วัน

ข้อควรรู้

ปริมาณแคลเซียมที่ได้รับต่อวันควรคำนวณจากปริมาณ

และชนิดของแคลเซียมที่เลือกรับประทาน

เช่น แคลเซียมคาร์บอเนตจะดูดซึมแคลเซียมได้ 40%

ตัวอย่าง รับประทานแคลเซียมคาร์บอเนต 1 เม็ด

ขนาด 1,000 มิลลิกรัม ร่างกายจะได้รับแคลเซียม 400 มิลลิกรัม

แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง

มีบทบาทในการแข็งตัวของเลือด

ช่วยให้กล้ามเนื้อหดตัว ควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ

และการทำงานของเส้นประสาท

ปัจจัยที่ส่งเสริมการดูดซึม



วิตามิน D

จากแสงแดดในช่วงเวลา
ประมาณ 09:00-15:00 น.



โปรตีน

อาหารประเภทโปรตีน เช่น
เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วต่าง ๆ

ปัจจัยที่ขัดขวางการดูดซึม



อาหารที่มีออกซาเลตสูง

เช่น เครื่องปรุงรส
ของหมักดอง
อาหารสำเร็จรูป



เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

เช่น ชา กาแฟ
เครื่องดื่มชูกำลัง
น้ำอัดลม



เครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์



การสูบบุหรี่