

สารอาหารสร้างมวลกระดูก เสริมความแข็งแรง

แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่สำคัญในการสร้างเนื้อกระดูกและรักษาความแข็งแรงของกระดูกในร่างกาย แคลเซียมที่พบส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 99 อยู่ที่กระดูกและฟัน การได้รับแคลเซียมจากอาหารอย่างเพียงพอจะช่วยป้องกันการสูญเสียมวลกระดูก ป้องกันโรคกระดูกพรุนและกระดูกเปราะบาง ซึ่งผลตามมามีคือ กระดูกหักได้ง่าย แหล่งอาหารที่พบ ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม โยเกิร์ต เนยแข็ง ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง กุ้งฝอย ปลาซาร์ดีนในกระป๋องที่รับประทานได้ทั้งกระดูก งา ผักใบเขียวเข้ม เช่น คะน้า ใบยอ และผักกระเฉด เป็นต้น

ฟอสฟอรัส ในร่างกายมีฟอสฟอรัสอยู่ที่กระดูกและฟันร้อยละ 85 ในรูปของแคลเซียมฟอสเฟต (calcium phosphate) ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน การรับประทานอาหารที่มีอัตราส่วนของแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดียิ่งขึ้น แหล่งอาหารที่พบ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ปลา ไข่ นม เมล็ดธัญพืช และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เป็นต้น

แมกนีเซียม ในร่างกายมีแมกนีเซียมอยู่ที่กระดูกร้อยละ 60 - 70 มีบทบาทต่อการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน แหล่งอาหารที่พบ ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ธัญพืชที่ไม่ขัดสี ถั่วฝักสด และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ผลไม้เปลือกแข็ง และผักใบเขียว เป็นต้น

วิตามินดี ช่วยสร้างโปรตีนในการดูดซึมธาตุแคลเซียม ช่วยในการสร้างกระดูกเพิ่มขึ้น และช่วยรักษาสมดุลของระดับแคลเซียมในกระดูกและในเลือด ร่างกายสามารถสร้างวิตามินดีได้เมื่อผิวหนังได้รับแสงแดด ในกรณีที่แสงแดดไม่เพียงพอจำเป็นต้องได้รับวิตามินดีจากอาหาร แหล่งอาหารที่พบ ได้แก่ น้ำมันตับปลา เนื้อปลาที่มีไขมัน ปลาทู ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล ตับสัตว์ กุ้ง ไข่แดง และนม เป็นต้น

วิตามินเค ทำงานร่วมกับวิตามินดีในการควบคุมระดับแคลเซียมในร่างกายและช่วยเสริมสร้างเซลล์กระดูกให้แข็งแรง แหล่งอาหารที่พบ ได้แก่ ผักใบเขียว เช่น บร็อกโคลี ผักโขม คะน้า ตับ นมและผลิตภัณฑ์จากนม เป็นต้น