

แคลเซียม กับ ความสูง



เรามารู้จักแคลเซียมกันก่อน

แคลเซียม

เป็นแร่ธาตุที่มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติและเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูก

แคลเซียมทำให้สูงได้จริงหรือ

แคลเซียม

เป็นสารอาหารชนิดหนึ่ง ช่วยในการสร้างกระดูก ทำให้กระดูกยาวขึ้น เป็นผลให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้น และมีความหนาแน่นเพิ่มขึ้น ทำให้กระดูกแข็งแรง



นอกจากแคลเซียมแล้ว แคลซิเนียมและโปรตีนที่ได้จากอาหาร ก็เป็นส่วนสำคัญสำหรับการเพิ่มความสูงเช่นกัน ซึ่งร่างกายต้องได้รับอย่างเพียงพอควบคู่กันไป

ปัจจัยอื่นที่ช่วยเพิ่มความสูง

นอกจากอาหารแล้ว

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเพิ่มความสูงได้ดียิ่งขึ้น

อยากสูง ทำอย่างไรดี

ความสูง เพิ่มได้แน่ ถ้าทำได้ตามนี้

1. กินอาหารให้ครบทุกกลุ่มอาหาร อย่างเพียงพอใน 1 วัน

กลุ่มอาหาร	อายุ			
	1 - 3 (ปี)	4 - 5 (ปี)	6 - 13 (ปี)	14 - 24 (ปี)
ข้าว - แป้ง (กับพืช)	4	6	8	10
ผัก (กับพืช)	2	3	4	5
ผลไม้ (ส่วน)	2	3	3	4
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	4	5	6	9
นม (แก้ว)	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3



2. กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง และปานกลางทุกวัน

อาหาร	ปริมาณอาหารที่บริโภค	ปริมาณแคลเซียม (มิลลิกรัม)
นมจืด	1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)	226
นมพร่องมันเนย	1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)	246
โยเกิร์ตรสต่างๆ เฉลี่ย	1 ถ้วย (150 กรัม)	160
นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม รสต่างๆ เฉลี่ย	1 ถ้วย (180 มิลลิลิตร)	106
ปลาตัวเล็ก	2 ช้อนกินข้าว	226
ปลาช่อนกระป๋อง	4 ช้อนกินข้าว	198
กุ้งฝอย, กุ้ง	1 ช้อนกินข้าว	134
กุ้งแห้ง	1 ช้อนกินข้าว	138
กึ่งทำย่าง	1 ตัวกลาง	177
เต้าหู้อ่อน	5 ช้อนกินข้าว	150
เต้าหู้แข็ง	2 ช้อนกินข้าว	32
ผักคะน้า, ผัก	1 ถ้วย	71
ผักกาดเขียว, ถั่วงอก	1 ถ้วย	96
ผักกวางตุ้ง, ถั่วงอก	1 ถ้วย	60
ผักกาดขาว, ถั่วงอก	1 ถ้วย	49
ใบยอ, ผัก	1/2 ถ้วย	87
ใบกระเพรา, ผัก	3 ช้อนกินข้าว	61

3. ออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ

อย่างน้อยสัปดาห์ละ: 3 ครั้งๆ ละ: 30 นาที



4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอทุกวัน

อย่างน้อยวันละ: 8 ชั่วโมง จะช่วยกระตุ้น
การผลิตฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโตออกมา



ถ้าเราก็กินวิตามินนี้ นอกจากจะเพิ่ม
ความสูงแล้ว กระดูกยังแข็งแรงอีกด้วย

ปริมาณแคลเซียม ที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน

กลุ่มอายุ (ปี)	ปริมาณแคลเซียม (มิลลิกรัม)
1 - 3 ปี	500
4 - 8 ปี	800
9 - 18 ปี	1,000



จ้าไว้ละ!

- ★ กินอาหารอย่างเดียวย
โดยไม่ออกกำลังกาย ไม่สูงนะ
ชะงักให้ แต่ชะงักตัวย
- ★ อกกำลังกายอย่างเดียวย
โดยไม่กินอาหารไม่เพียงพอ
ชะงักชะงักและไม่สูงตัวย

แคลเซียม ALCIUM

กับ ความสูง



จัดทำและเผยแพร่โดย: กองโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข ปี 2548