

อาหาร 4 อย่าง ยิ่งกินเยอะ ยิ่งทำให้กระดูกเสื่อม

เรียบเรียงโดย ญัฐนิช อินทร์ขำ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ปัญหาความเสื่อมของกระดูกและข้อ มักเพิ่มมากขึ้นตามวัย เนื่องจากร่างกายมีการสลายของกระดูกมากขึ้น ตามอายุที่เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม สาเหตุส่วนมากนั้นเกิดจากพฤติกรรมประจำวันของเรา กระดูก เรียกว่าเป็นอวัยวะที่สำคัญมากต่อร่างกาย แต่รู้หรือไม่ว่าอาหารที่เราทานอยู่ทุกวันนี้ส่วนใหญ่ทำลายกระดูกได้ด้วย เพราะกระดูกเมื่อโดนทำลายจนเปราะบาง มีผลต่อความเจ็บป่วยต่อร่างกายได้หลายโรค อาหารอะไรบ้างที่รับประทานเข้าไปแล้วสามารถทำลายกระดูกได้

1. กาแฟ จากการวิจัยของสหรัฐอเมริกาเผยว่า การดื่มกาแฟมากกว่าวันละ 2 ถ้วย มีผลทำให้กระดูกเปราะบางได้ เพราะคาเฟอีนในกาแฟจะทำให้ร่างกายขับแคลเซียมออกมาทางปัสสาวะได้

2. น้ำอัดลม อย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าน้ำอัดลมไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แอมมोनียัมยังมีผลทำให้กระดูกหักง่าย ซึ่งผู้ที่ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำจะมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนได้มากกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม 3-4 เท่า

3. โปรตีนสูงจากเนื้อสัตว์ จากการศึกษาพบว่าคนที่รับประทานอาหารโปรตีนสูงนานๆ จะมีความหนาแน่นของกระดูกบางกว่าคนที่รับประทานอาหารแบบปกติ

4. อาหารเค็ม การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มมากๆ นอกจากจะมีผลเสียต่อไตแล้ว อาจส่งผลให้ร่างกายขับแคลเซียมออกมาทางปัสสาวะมากขึ้นด้วย ทำให้กระดูกอ่อนแอและไม่แข็งแรงเท่าที่ควร

การชะลอความเสื่อมของกระดูกและข้อ

1. บริหารร่างกายให้เหมาะสม การออกกำลังกายจะช่วยชะลอวัยแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แก่ร่างกายด้วย การเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย จะเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อ ปรับโครงสร้างกระดูกสร้างกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ช่วยรองรับกระดูก และช่วยลดอาหารปวดได้ด้วย แต่อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายหนักเกินไป อาจกลายเป็นการสร้างภาระให้กับข้อกระดูก จนเกิดปัญหาข้อกระดูกเสื่อมเร็วขึ้นได้

2. เลือกกินอย่างถูกวิธี รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม แคลเซียมช่วยในการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง เมื่อร่างกายมีปริมาณแคลเซียมที่เหมาะสม จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดข้ออักเสบ ช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหดได้ดี พบได้ในนมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แผ่น และถั่วเหลือง วิตามินดีและแมกนีเซียม วิตามินดีช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียม และส่งแคลเซียมไปบำรุงกระดูกให้แข็งแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนแมกนีเซียม จะช่วยปรับสมดุลให้แคลเซียมออกฤทธิ์ในการทำงานได้อย่างเหมาะสม

3. ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ อาจส่งผลต่อสุขภาพของเรา เช่น ยืนให้ตรง ไม่ทิ้งน้ำหนักไปข้างใดข้างหนึ่ง ไม่นั่งยองๆ ไม่นั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน สวมรองเท้าที่กันกระแทกได้ดี เลิกบุหรี เป็นต้น

4. ควบคุมน้ำหนัก น้ำหนักเกินเป็นหนึ่งในสาเหตุของอาการข้อเสื่อม เพราะกระดูกและข้อต้องรับน้ำหนักของน้ำหนักตัวที่มากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บริเวณเข่า สะโพก เท้า และหลัง ที่เป็นจุดหลักในการรับน้ำหนักของร่างกาย การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน และไขมันส่วนเกิน รวมถึงการควบคุมอาหาร โดยการหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัว ลดปริมาณคาร์โบไฮเดรต จะช่วยควบคุมน้ำหนัก และยังชะลอความเสื่อมของกระดูกและข้อด้วย

สรุป บทความนี้จริงบางส่วน ปัญหาความเสื่อมของกระดูกและข้อ มักเพิ่มมากขึ้นตามวัย เนื่องจากร่างกายมีการสลายของกระดูกมากขึ้น ตามอายุที่เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม สาเหตุส่วนมากนั้นเกิดจากพฤติกรรมประจำวันของเรา

เอกสารอ้างอิง

1. Helena Hallström. Coffee Consumption in Relation to Osteoporosis and Fractures. Digital Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Medicine 2013;874:30-1.
2. 8 อันตรายที่คาดไม่ถึงจากการดื่มน้ำอัดลม [อินเทอร์เน็ต]. Sanook; 2560 [เข้าถึงเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.sanook.com/women/64875/>
3. โรงพยาบาลกรุงเทพ. โรคกระดูกพรุน ภัยเงียบที่มองไม่เห็น [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/osteoporosis-a-silent-danger>
4. แพรวพรรณ สุริวงศ์. โซเดียม ภัยร้ายที่ไม่ควรมองข้าม [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th>