

!! สงเกตใช้ว่าจะมีไทยเสมอไป วิตามินดีที่ร่างกายจะสร้างขึ้นเมื่อได้รับแสงแดดยังเป็นสิ่งจำเป็น ถ้าสุดมีผลวิจัยออกมาว่าผู้อาศัยอยู่ในเขตเมือง ขาดวิตามินดีจำนวนมาก คุณหมอแนะให้ออกกำลังกายกลางแจ้งวันละ 30 นาที จะช่วยสร้างวิตามินดีให้ร่างกายป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ในอนาคต



รศ.น.พ.ศุภศิลา ปุณฺทราภา อาจารย์ประจำภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กล่าวถึงผลการวิจัยเรื่อง ความชุกของภาวะขาดวิตามินดีในบุรุษสูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง จ.ขอนแก่น ภายใต้การสนับสนุนจาก สำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองมีภาวะขาดวิตามินดีเป็นจำนวนมาก โดยผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปขาดแคลนวิตามินดีร้อยละ 65 กลุ่มคนวัยทอง ร้อยละ 60 และกลุ่มสตรีที่หมดประจำเดือนมีมากถึงร้อยละ 80 ส่งผลให้กลุ่มคนดังกล่าวเกิดความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนในอนาคต

วิตามินดีเป็นวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ จะไปช่วยยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนพาราไทรอยด์ (Parathyroid) ซึ่งเป็นฮอร์โมนอันตรายที่จะไปสลายแคลเซียมออกจากกระดูก นอกจากนี้วิตามินดียังช่วยสร้างสารออสทีโอแคลซิน (osteocalcin) ช่วยดึงแคลเซียมเข้ามาในกระดูก และช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เป็นการป้องกันโรคกระดูกพรุนได้

ทางหนึ่ง อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงการหกล้มของผู้สูงอายุด้วย

น.พ.ศุภศิลา กล่าวเพิ่มเติมว่า ร่างกายของมนุษย์จำเป็นต้องได้รับวิตามินดี 400-800 ยูนิตต่อวัน การเพิ่มวิตามินดีให้กับร่างกายนั้นสามารถทำได้โดยการรับประทานน้ำมันตับปลา เนื้อปลา และวิตามินดีแบบเม็ด หรือการสร้างวิตามินดีด้วยตัวเองซึ่งวิธีที่ง่ายและประหยัดที่สุดคือการเปิดรับแสงแดดผ่านผิวหนัง แสงแดดมีคุณสมบัติในการสร้างวิตามินให้กับร่างกาย เช่น

การออกกำลังกายกลางแจ้ง การเดินตากแดด เป็นต้น สำหรับเวลาที่เหมาะสมคือ

## เติมน้ำแดด เลี่ยงกระดูกพรุน



08.00-10.00 น. และ 15.00-17.00 น. เป็นช่วงเวลาที่แสงแดดไม่แรงและไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนังมากเกินไป เวลาเพียง 30 นาทีที่ผิวหนังเปิดรับแสงแดดเข้าสู่ร่างกายจะสามารถสร้างวิตามินดีให้กับร่างกายได้ถึง 200 ยูนิตเลยทีเดียว



จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองทำให้สุขภาพแย่ลง จะเห็นได้ว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองซึ่งอยู่แต่ในบ้าน ทำงานในร่ม ไม่ถูกแสงแดดจะขาดวิตามินดีมากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในชนบทที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน โดนแดดตามไร่นา ทำให้ร่างกายได้รับแสงแดดไปช่วยสร้างวิตามินดีได้มากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง

“ดังนั้น ผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองที่มีโอกาสถูกแดดน้อย ต้องหมั่นให้ร่างกายได้รับแสงแดดบ่อยๆ ต้องออกกำลังกายกลางแจ้ง เดินตากแดดบ้างตามช่วงเวลาที่เหมาะสม เพราะการถูกแสงแดดนานๆ จะช่วยสร้างวิตามินดีได้มาก และไม่ต้อกังวลว่าการที่วิตามินดีสะสมในร่างกายในปริมาณมากจะเป็นอันตราย เพราะร่างกายมีกระบวนการปกป้องและควบคุมด้วยตนเอง โดยร่างกายจะค่อยๆ นำวิตามินดีที่สะสมออกมาใช้และบางส่วนจะถูกแปลงให้เป็นวิตามินดีที่ไม่มีผลกระทบต่อร่างกายแต่อย่างใด” น.พ.ศุภศิลา กล่าว