

Written by

Tuesday, 18 November 2008 10:37 -

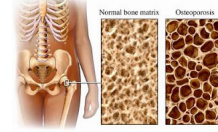


“நீங்கள் கல்சியம் குளிகை ஓவ்வொரு நாளும் ப்டோட வணேட்டும்” என மருத்துவர்கள் ஆலோசனை கஃறினால், “நான் ஏற்கனவஓ தினமும் ப்டோடுகிறனே” என்று

அல்லது, “மலேதிக கல்சியம் சரேக்கப்பட்ட பால்மா குடிக் கிறனே” என்ற மறுமொழிதான் இப்பொழுது கிடகைகிறது.

ஆம்! இன்று நடுத்தர வயததை தாண்டிய பண்கள் பலரும் உபயோகிக்கும் மருந்து வகைகளில் மிக முக்கியமானது கல்சியம் தான்.

தாமாகவஓ அல்லது ஊடகங்களில் வளியாகும் விளம்பரங்களாலும் துண்டப்பட்டோ உபயோகிக்கிறார்கள். ஊடகங்களில் மருத்துவர்கள் கஃறும் ஆலோசனைகளைத் தொடர்ந்து உபயோகிக்க ஆரம்பிப்பவர்களும் உள்ளனர்.



எவ்வாறெனிலும் மாதவிடாய் நின்றபின் ஹோர்மோன் சயெற்பாடுகள் குறைவதன் காரணமாக ஏற்படும் ஓஸ்டியோபொரோசிஸ் (osteoporosis) நோய்க்கு கல்சியம் பற்றாமல் ஒரு முக்கியமான காரணமாகும் என்பதை பலரும் உணர்ந்துள்ளது வரவேற்கத்தக்க விடயம் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

எலும்புகளின் அடர்த்தி குறைவதுதான் ஓஸ்டியோபொரோசிஸ் நோயாகும். இந் நோயிருந்தால் எலும்புகள் உடைவதற்கான சாத்தியம் அதிகமாகும். வயதானவர்கள் பலரினதும் எலும்புகள் அடர்த்தி குறைவதனாலயே அவர்களுக்கு எலும்பு முறிவு (Fracture) அதிகளவில் ஏற்படுகிறது.

எவ்வளவு கல்சியம் உபயோகிக்க வேண்டும்? பகலிலா இரவிலா எடுப்பது நல்லது? சாப்பாட்பிறகு முன்னரா பின்னரா? ப்டோன்ற பல சந்தேகங்கள் பாவனையாளர்களுக்கு எழுவதுண்டு.

கல்சியம் என்பது ஒரு கனிமம். இது கார்பனேட், சிற்டேட், லக்டேட், குளுகனேட் (carbonate, citrate, lactate, gluconate) ப்டோன்ற ஏதாவதொன்றின் கலவையாகவே கிடகைகிறது. கல்சியம் குறைபாடாள்வவர்களுக்கு ப்டோதுவாக 500 மி;கி முதல் 1200 மி;கி வரையான கல்சியம் தினமும் மலேதிகமாகத் தவேபட்டும்.



