

கல்சியம் மாதிரிகைகள் எவ்வளவு? எப்படி? எந்த நேரத்தில்? என மலேதிக கல்சியம் எடுப்பது பற்றிய ஒரு கட்டுரையை அண்மையில் எழுதியிருந்தனே. இணையத்திலும் பத்திரிகைகளிலும் வளையானபோது பலர் மலேமும் ஒரு சில சந்தகேங்களை எழுப்பினர். அதில் முக்கியமானது ஆண்களுக்கு கல்சியம் தவையா என்பதாகும்.

ஆண்களுக்கும் ஓஸ்டியோபொரோசிஸ் எனப்படும் எலும்புச் சிதவை நோய் ஏற்படுவது உண்மையே. வயதான காலத்தில் இடும்பு எலும்பு முறிவடைவது (Hip Fracture) ஒரு முக்கிய பிரச்சினையாகும். இடும்பு எலும்பு முறிவுகளை எடுத்தால் அவற்றில் கால் பங்கு (1/4) ஆண்களிலேயே ஏற்படுவதாக தரவுகள் கூறுகின்றன.



அதற்கும் மலோக முப்பது சதவிகிதமான (30%) வயதான ஆண்களில் வளையப்படையாகத் தெரியாத மென்வெடிப்புகள் (Fragility Fractures) ஏற்படுவதாகவும் தெரிகிறது. எனவே, ஆண்களுக்கும் ஓஸ்டியோபொரோசிஸ் என்பது ஒரு பிரச்சினையே என்பது தெளிவாகிறது.



இவ்வாறாக இருந்தபோதும் ஓஸ்டியோபொரோசிஸ் சம்பந்தமான ஆய்வுகள் ஆண்களில் அதிகம் செய்யப்பட்டதில்லை. பெண்களிலேயே பெரும்பாலும் இது சம்பந்தமான ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

இந்த "பாரபட்சத்தை" நிவர்த்திக்கும்கமாக நியூஸிலாந்தில் ஆண்களில் ஓஸ்டியோபொரோசிஸ் பற்றிய ஆய்வு செய்யப்பட்டது. 24 மாதங்கள் செய்யப்பட்ட ஆய்வின் போது மலேதிக கல்சியம் கொடுக்கப்பட்ட ஆண்களின் எலும்புத் திணிவு குறியாடும் (BMI) அதிகரித்திருப்பது அவதானிக்கப்பட்டது. எனவே, ஆண்களுக்கும் மலேதிக கல்சியம் உதவும் என்பது தெளிவாகிறது.

எவ்வளவு கல்சியம் தவே. 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்களுக்கு தினமும் 1200 மி.கி. கல்சியம் தவேபட்கிறது. அத்துடன், தினமும் 400 முதல் 600 மி.கி. வரையான விற்றமின் "டி"யும் தவேபட்கிறது.

அதில் ஓரளவு கல்சியத்தை பால், மற்றும் தயிர், யோக்கட், சீஸ் போன்ற பால் பொருட்களிலிருந்தும் தினமும் பெற முடியும். ஒரு கப் பால் அல்லது 8 அவுன்ஸ் கொழுப்பு நீக்கிய யோக்கட் உண்பதன் மூலம் எமது தினசரி கல்சியத் தவேயின் அரவாசி அளவைப் பெற முடியும்.

மிகுதியை கல்சியம் மாதிரிகைகளாகக் கொடுக்கலாம். எனவே, வயதான ஆண்களுக்கு தினமும் 600 மி.கி. போதுமானதா அல்லது 600 மி.கி. இரண்டு தடவைகள் கொடுக்க

Written by

Tuesday, 30 December 2008 19:45 -

---

வணேட்டுமா என்பது பற்றி அறிய மலேமும் ஆய்வுகள் உதவுகின்றன.

ஆயினும், எலும்பின் உறுதிக்கு இவ்வை மட்டும் போதாது. போதிய உடற்பயிற்சி செய்தால் தான் எலும்புகளும் அதனைச் சுற்றியுள்ள தசைகளும் பலம் பெறும்.

எனவே, ஓடுவது, வகைமான நடவை, சகைக்கிள் ஓட்டுவது, நீச்சல் போன்ற பயிற்சிகளும் அவசியம். இதன் மூலம் வயதான ஆண்களும் தமது எலும்புகளின் உறுதியைப் பேணி விழுகக்களையும் எலும்பு முறிவுகளையும் தடுக்க முடியும்.

-டாக்டர் எம்.கே. முருகானந்தன் - தினக்குரல் 29.12.2008