



## เสริมแคลเซียมด้วยเปลือกไข่

เด็กเล็กมีการเจริญเติบโตที่รวดเร็ว และความต้องการแคลเซียมมาเสริมจะมีมาก ปัจจุบันการเสริมแคลเซียมให้เด็ก มีหลากหลายวิธี เช่น ให้นมที่เสริมแคลเซียมและอาหารเสริมต่างๆ และเพื่อช่วยให้เด็กดูดซึมได้ง่ายมากยิ่งขึ้น ยังต้องเสริมด้วยวิตามินดี เพื่อให้แคลเซียมดูดซึมได้ง่าย

ไม่ว่าจะเป็นคนชรา หรือวัยรุ่นหนุ่มสาว การเสริมแคลเซียมก็เป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะไม่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนง่าย แต่ยังมีวิธีเสริมแคลเซียมโดยธรรมชาติที่ปลอดภัยและไร้สารพิษและราคาถูก

แพทย์จีนได้สังเกตเห็นปัญหานี้มาตั้งแต่สมัยโบราณ และมีวิธีเสริมแคลเซียมแบบฉบับแพทย์แผนจีน หลายวันก่อนผมได้ไปเยี่ยมหมอจีนที่เป็นเพื่อนผมและได้สังเกตเห็นเค้าป้อน อาหารให้ลูก ด้วยความสงสัยจึงถามว่าคืออะไร เค้าบอกว่าเมื่อก่อนไม่มีเงิน แคลเซียมเป็นสิ่งสำคัญต่อร่างกาย และอีกอย่างนมก็หาซื้อได้ยาก ไข่เป็นอาหารในชีวิตประจำวัน และหาได้ง่าย นี่คือการเสริมแคลเซียมให้เด็กตามแบบฉบับแพทย์จีน วันนี้หมอดีถือโอกาสมาเล่าให้ฟัง ใครอยากลองดูก็ไม่มีปัญหาอะไร ถือว่าเป็นความรู้ให้กับตัวเอง หรือแบ่งปันให้คนอื่นก็ได้ครับ

ส่วนผสม:

山楂(ซานจาแห้ง)10กรัมหาซื้อได้ตามร้านยาจีน ล้างให้สะอาด แช่ไว้ชั่วโมง แล้วเทน้ำทิ้ง เปลือกไข่ไก่เลียง1ฟอง(ล้างให้สะอาด)บดให้ละเอียด นำทั้งสองมาต้มกับน้ำให้เดือด แล้วเปลี่ยนมาใช้ไฟเบาต้มอีกครั้งชั่วโมง เสร็จแล้วให้เด็กดื่มเข้าเย็นครั้งละ1ถ้วยเล็ก จะช่วยเสริมแคลเซียมให้กับเด็กเล็ก ไม่มีโทษ เพราะซานจานั้นมีรสเปรี้ยวสรรพคุณช่วยให้เด็กเจริญอาหาร และช่วยในเรื่องย่อยอีกด้วย ส่วนเปลือกไข่ มีแคลเซียมสูง สูตรนี้เค้ามีมาตั้งแต่สมัยโบราณและสืบทอดกันเป็น

รุ่นๆ

หรืออาจจะผสมในข้าวต้มเพื่อให้เด็กทานก็ได้เช่นกันหรือว่าผู้ใหญ่อยากรับประทานก็ลองดูได้

ข้อควรระวัง

- 1.ปริมาณที่ให้เด็กรับประทานจากน้อยไปหามาก ขึ้นอยู่กับตัวเด็ก
- 2.ให้ผู้ใหญ่ชิมดูก่อน ว่ารสชาติเป็นอย่างไร ไม่ควรเปรี้ยวจนเกินไป ถ้าหากมีรสเปรี้ยวมาก ให้เพิ่มน้ำร้อน จะทำให้ความ

### เบรี่ยวลดลง

3. ไม่ควรนำของที่ข้างคินมาให้เด็กรับประทาน เพราะจะทำให้ เด็กท้องเสียได้ง่าย
4. หม้อที่ต้มควรเป็นหม้ออลูมิเนียม หรือหม้อแก้ว
5. ควรพาเด็กไปตากแดดเวลาเช้าไม่ควรเกิน10โมง จะทำให้การดูดซึมของแคลเซียมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ยังมีอีกอาหารอีกหลายชนิดที่มีแคลเซียม เช่น เปลือกกุ้ง ปลาเล็ก กระจูดสัตว์

ข้อมูล โดย Dr ตี แพทย์จีน

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

**注意:** 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.