

อาหารผู้สูงอายุ

ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป เมื่อร่างกายเจริญเติบโตถึงขีดสุดแล้ว การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายจะเป็นไปในด้านเสื่อมสลาย มากกว่าการสร้างเสริม

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การทำงานของระบบประสาทจะด้อยลง ผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องนี้อย่างมากอาจเป็นโรคฟันผุ หรือไม่มีฟันทั้งปาก ต่อม้ำลายหลังสารถน้ำลายน้อยลง มีผลทำให้การบดเคี้ยวอาหารภายในปากเป็นไปได้ไม่ดี เมื่ออาหารมาถึงกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก มีปัญหาการย่อยแลการดูดซึม เพราะน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กมีน้อยลง อาหารที่ย่อยไม่ได้ เมื่อผ่านมาถึงพลาไส้ใหญ่ก็จะเกิดการสะสมเกิดเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ และปล่อยก๊าซออกมาทำให้ท้องขึ้นท้องอืดได้ การเคลื่อนไหวของลำไส้ก็มีน้อยกว่าวัยหนุ่มสาว ทำให้เกิดอาการท้องผูก

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการพลังงานและสารอาหารที่มีคุณภาพสูงเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ จึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่เพียงพอและเหมาะสมกับ ความต้องการของร่างกาย

ปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุควรกินใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณต่อวัน	ข้อเสนอแนะ
เนื้อสัตว์	4-5 ช้อนโต๊ะ	ควรกินปลาเป็นประจำ
นมสด	240 มิลลิลิตร	นมพร่องมันเนย 1 แก้วทุกวัน
ไข่	3-4 ฟองต่อสัปดาห์	แต่ถ้ามีปัญหาด้านไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือดสูงควรเลือกบริโภคเฉพาะไข่ขาว
ถั่วและผลิตภัณฑ์	รับประทานเป็นประจำ	ใช้ประกอบเป็นอาหารคาวหวาน
ข้าวและอาหารประเภทแป้งอื่นๆ	6-8 ทัพพี	ควรเลือกข้าวหรืออาหารประเภทแป้งอื่นๆ ที่ผ่านการขัดสีน้อย
ผักใบเขียว สด/ต้ม	2 ทัพพี	ตำลึง คื่นช่าย ผักบุ้ง ฯลฯ
ผักสีเหลือง ส้ม	1 ทัพพี	ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ ฯลฯ
ผลไม้/ผลไม้สุก	มือละ 1 ส่วน	หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัดเช่น ทุเรียน ขนุน ลำไย องุ่น ฯลฯ

ไขมัน/น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ	หลีกเลี่ยงไขมันสัตว์ เนย
น้ำตาล	6-8 แก้ว	น้ำตาลซูโครสหรือน้ำผลไม้คั้นสดได้ บ้าง ควรหลีกเลี่ยง น้ำอัดลม ชา กาแฟ

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

เพื่อเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย

- เนื้อปลา จะเหมาะมากสำหรับผู้สูงวัยเพราะย่อยง่าย
- ไข่ไก่หรือไข่เป็ดควรต้มจนสุก
- นมสดพ่องมันเนย เป็นอาหารที่ให้แคลเซียมและโปรตีน
- ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง และมีราคาถูก ใช้แทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ได้ เช่น

เต้าหู้ โปรตีนเกษตร เป็นต้น

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล ผีอก มัน

สารอาหารหมู่นี้เป็นอาหารที่ให้พลังงานเป็น ส่วนใหญ่ ผู้สูงวัยควรกินในปริมาณที่พอเหมาะไม่ควรกินมากเกินไป

หมู่ที่ 3 ผักต่าง ๆ

ผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ผู้สูงวัยควรเลือกกินผักหลายๆ ชนิดสลับกัน ควรต้มหรือึ่งจนสุก ไม่ควรบริโภคผักดิบ เพราะย่อยยากและทำให้ท้องอืดได้

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

ผู้สูงวัยสามารถผลไม้ได้ทุกชนิดและควรกินผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้วิตามินซีและเส้นใยอาหาร และควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอสุก กัวยสุก ส้ม ฯลฯ

หมู่ที่ 5 ไขมัน/น้ำมันพืช

ควรใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ หลีกเลี่ยงการใช้ไขมันจากสัตว์และน้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำปาล์มและน้ำมันมะพร้าว

แนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

นอกจากการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ทุกมื้อ เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงควรปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้

- พักผ่อนให้เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง
- พยายามอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์
- ฝึกการขยับถ่าย อย่านั่งท้องผูก

- ดูแลสุขภาพ ช่องปาก ฟัน และเหงือก อยู่เสมอ
- ตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ ปีละ 2 ครั้ง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
- งดสิ่งเสพติดที่บั่นทอนสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- มองโลกในแง่ดี จะทำให้จิตใจสดใส อารมณ์ดี
- ค้นหาโอกาสพบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้าน

รายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ใน 1 วัน

<u>มื้อเช้า</u>	ข้าวต้มปลาอ่อน
<u>อาหารว่าง</u>	นมถั่วเหลือง
	ขนมกล้วย
<u>มื้อกลางวัน</u>	ก๋วยเตี๋ยวไก่
	มะละกอสุก
<u>อาหารว่าง</u>	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
<u>มื้อเย็น</u>	ข้าวสวย
	น้ำพริกกะปิ
	ปลาทอด
	แกงเลียง
	กล้วยน้ำว้า
<u>ก่อนนอน</u>	นมอุ่น