



หมู่ที่ 5 : ไขมัน/น้ำมันพืช

ควรใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ หลีกเลี่ยงการใช้ไขมันจากสัตว์และน้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันปาล์มและน้ำมันมะพร้าว

แนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

นอกจากการรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 5 หมู่ทุกมื้อ เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงควรปฏิบัติตัว ดังต่อไปนี้



- พักผ่อนให้เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง
- พยายามอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
- ฝึกการขยับถ่าย อย่าให้ท้องผูก
- ดูแลสุขภาพ ซ่องปาก ฟัน และเหงือก อยู่เสมอ
- ตรวจสอบสุขภาพร่างกายเป็นประจำ ปีละ 2 ครั้ง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้ เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
- งดสิ่งเสพติดที่บั่นทอนสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- มองโลกในแง่ดี จะทำให้จิตใจสดใส อารมณ์ดี
- ควรหาโอกาสพบปะสังสรรค์ กับเพื่อนบ้าน

รายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุใน 1 วัน

มื้ออาหาร	อาหาร
มื้อเช้า	ข้าวต้มปลาช่อน
อาหารว่าง	นมถั่วเหลือง ขนมกล้วย
มื้อกลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวไก่ มะละกอสุก
อาหารว่าง	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
มื้อเย็น	ข้าวสวย น้ำพริกกะปิ ปลาทอด แกงเลียง กล้วยน้ำว้า
ก่อนนอน	นมอุ่น

เรียบเรียงโดย

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุพัตรา แสงรุจิ

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1
จำนวน 1000 ฉบับ
ปี พ.ศ. 2555
รหัสหน่วยงาน 8699

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



อาหารผู้สูงอายุ



เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ
ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

SIPI : ND007147



อาหารผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เมื่อร่างกายเจริญเติบโตถึงขีดสุดแล้ว การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายจะเป็นไปในด้านเสื่อมสลายมากกว่าการสร้างเสริม



เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การทำงานของระบบประสาทจะด้อยลง ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเรื่องน้ำลาย อาจเป็นโรคฟันผุ หรือไม่มีฟันทั้งปาก ต่อม้ำลายหลังสารถ้าน้ำลายน้อยลง มีผลทำให้การบดเคี้ยวอาหารภายในปากเป็นไปได้ไม่ดี เมื่ออาหารมาถึงกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก มีปัญหาการย่อยและการดูดซึม เพราะน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กมีน้อยลงอาหารที่ย่อยไม่ได้ เมื่อผ่านมาถึงลำไส้ใหญ่ก็จะเกิดการสะสมเกิดเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ และปล่อยก๊าซออกมาทำให้ท้องขึ้นท้องอืดได้ การเคลื่อนไหวของลำไส้ก็ฝืดน้อยกว่าวัยหนุ่มสาว ทำให้เกิดอาการท้องผูก

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการพลังงานและสารอาหารที่มีคุณภาพสูงเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ จึงควรกิน อาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่เพียงพอ และเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย



ปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุควรกินใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณ/วัน	ข้อเสนอแนะ
เนื้อสัตว์	4-5 ช้อนโต๊ะ	ควรกินปลาเป็นประจำ
นมสด	240 มิลลิลิตร	นมพร่องมันเนย 1 แก้วทุกวัน
ไข่	3-4 ฟอง ต่อสัปดาห์	แต่ถ้ามีปัญหาไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ควรเลือกบริโภคเฉพาะไข่ขาว
ถั่วและผลิตภัณฑ์	รับประทานเป็นประจำ	ใช้ประกอบเป็นอาหารคาวหวาน
ข้าวและอาหารประเภทแป้งอื่นๆ	6-8 ทัพพี	ควรเลือกข้าวหรืออาหารประเภทแป้งอื่นๆ ที่ผ่านการขัดสีน้อย
ผักใบเขียวสด/ต้ม	2 ทัพพี	ตำลึง คื่นช่าย ผักบุ้ง ฯลฯ
ผักสีเหลือง, ส้ม	1 ทัพพี	ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ ฯลฯ
ผลไม้/ผลไม้สุก	มีดละ 1 ส่วน	หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด เช่น ทูเรียน ขนุน ลำไย องุ่น ฯลฯ
ไขมัน/น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ	หลีกเลี่ยงไขมันสัตว์ เนย
น้ำดื่ม	6-8 แก้ว	น้ำบริสุทธิ์หรือน้ำผลไม้คั้นสดได้บ้าง ควรหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม ชา กาแฟ

หมู่ที่ 1 : เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

- เพื่อเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย
- เนื้อปลาคือเหมาะมากสำหรับผู้สูงอายุเพราะย่อยง่าย
- ไข่ไก่หรือไข่เป็ดควรต้มจนสุก
- นมสดพร่องมันเนย เป็นอาหารที่ให้แคลเซียมและโปรตีน



ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง และมีราคาถูก ใช้แทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ได้ เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร เป็นต้น

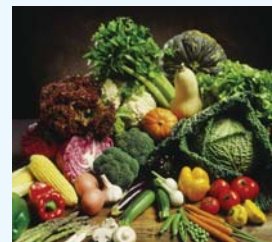
หมู่ที่ 2 : ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

สารอาหารหมู่นี้เป็นอาหารที่ให้พลังงาน เป็นส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุควรกินในปริมาณที่พอเหมาะไม่ควรกินมากเกินไป



หมู่ที่ 3 : ผักต่างๆ

ผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ผู้สูงอายุควรเลือกกินผักหลายๆ ชนิดสลับกัน ควรต้ม หรือนึ่งจนสุกไม่ควรบริโภคผักดิบ เพราะย่อยยากและทำให้ท้องอืดได้



หมู่ที่ 4 : ผลไม้ต่างๆ

ผู้สูงอายุสามารถกินผลไม้ได้ทุกชนิดและควรกินผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้วิตามินซีและเส้นใยอาหาร และควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอสุก กล้วยสุก ส้ม ฯลฯ

