



เรื่อง โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

การส่งเสริมภาวะโภชนาการในคนสูงอายุเป็นสิ่งสำคัญมากเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพที่แข็งแรง และลดภาวะความรุนแรงของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น รวมทั้งมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

จากหนังสือ สุขภาพแจ่มใสในวัยสูงอายุ ของร้อยโทนายแพทย์ อนันต์ สุรบถ ได้นำรายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ ร่างกายและจิตใจเสื่อมลงตามอายุขัย เช่น จำนวนฟันห้อยหรือหลุด ทำให้ไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้เหมือนปกติ หูตึงฟังอะไรไม่ค่อยจะได้ยิน ตามองไม่เห็น การทำงานของประสาทที่เกี่ยวข้องกับการรับรสกลิ่นและการสัมผัสก็จะด้อยลง ทำให้ความอยากอาหารลดลง ต่อไปนี้เป็น

รายการอาหารที่เป็นรายการอาหารที่แนะนำตาม ช่วงอายุ



แนะนำรายการอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ		
อายุ	อาหาร	จำนวนมื้อ
40-50 ปี	ข้าวสวย เปลี่ยนเป็น ข้าวสวยหุงแฉะ กับข้าว ผัก ผลไม้ เปลี่ยนเป็น กับข้าว สุกมาก เปื่อยมากขึ้น ผักผลไม้ตัดเป็นคำ	3 มื้อคงเดิม
50-60 ปี	ข้าวสวยหุงแฉะ เปลี่ยนเป็น ข้าวต้มน้ำน้อย กับข้าว ผัก ผลไม้ เปลี่ยนเป็นกับข้าวเปื่อย มากขึ้น ผักผลไม้ตัดเป็นคำ	3 มื้อคงเดิม

60-70 ปี	ข้าวต้มน้ำน้อย เปลี่ยนเป็น ข้าวต้มน้ำมาก กับข้าว ผัก ผลไม้ เปลี่ยนเป็น ตุ่น แกงจืด ผัก ผลไม้หอม	4 มื้อ(เช้า-สาย-บ่าย-เย็น)
70-80 ปี	ข้าวต้มน้ำมาก เปลี่ยนเป็น โจ๊กข้น ๆ กับข้าว ผัก ผลไม้ เปลี่ยนเป็น ใส่ปนในโจ๊ก ผักผลไม้ หอมๆ หรือปั่น	6-8 มื้อ(ทุก 1 ชั่วโมงครึ่ง)
80-90 ปี	โจ๊กข้นๆ เปลี่ยนเป็น โจ๊กเหลว กับข้าว ผัก ผลไม้ เปลี่ยนเป็น ใส่ปนในโจ๊ก ผัก ผลไม้ปั่น	10 มื้อ(ทุก 1 ชั่วโมงเศษ)
90 ปีขึ้นไป	โจ๊กเหลว เปลี่ยนเป็น น้ำข้าว หรือข้าวปั่น กับข้าว ผัก ผลไม้ เปลี่ยนเป็น กับข้าวปนกับ น้ำข้าว ผัก ผลไม้	12 มื้อ(ทุก 1 ชั่วโมง)

การวางแผนรายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ หลังจาก อายุ **70** ปี ควรทำรายการอาหารไว้ทั้งเดือนเลย ทำครั้งเดียวตอนเช้า **1** มื้อควรเคี้ยวให้เปื่อย แล้วดักทานได้ทั้งวันเพียงแต่เวลาจะรับประทานก็อุ่นให้ร้อนเท่านั้นเองจะประหยัดเวลาได้มาก ส่วนผลไม้ก็สับเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วปั่น สารอาหารและเส้นใยจากพืชก็ยังคงได้รับอย่างเดิม เพื่อช่วยในการขับถ่าย

ตัวอย่างรายการอาหาร 6 มื้อ

เช้า - ไข่ทอดฟู **1** ฟอง ใช้น้ำมันข้าวโพด นมสดพรมันเนย **250** ซีซี

10.00 น. - ข้าวต้ม **1** ถ้วย อาจเป็นข้าวต้มกับ หรือ ข้าวต้มเครื่องก็ได้

12.00 น. - ก๋วยเตี๋ยวหลอดเส้นให้เปื่อยมากๆ ผลไม้ เช่น ส้มเขียวหวานหรือกล้วยน้ำว้า

14.00 น. - ของว่าง เช่น ขนุนปิ้งกรอบจืด **2** แผ่น เครื่องดื่มอะไรก็ได้ **1** ถ้วย

18.00 น. - แกงจืดเต้าหู้ น้ำพริก ผักต้ม ปลาหู

21.00 น. - นมสดพรมันเนย **250** ซี.ซี.หรือนมเปรี้ยวทำจากนมพรมันเนย **125** ซีซี

จากตัวอย่างข้างบนสามารถดัดแปลงเป็น **8-10-12** มื้อ ได้ทั้งนั้น

สำหรับจำนวนมื้ออาหารไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล แต่มีหลักว่า ต้องควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เราควรกินอาหาร วันละ **3** มื้อ โดยดูว่าหลังอาหารมือนั้นจะทำอะไร ถ้าทำงานหลังอาหารมื้อก็กินอาหารหนักและมากพอกับงาน แต่ถ้าทำกิจกรรมเบาๆ ก็กินพออยู่ท้อง หลังอาหารมีอาหารว่าง หรือเป็นผลไม้ชนิดไม่หวาน น้ำสะอาดไม่จำกัด ปริมาณ หรือถ้าหิว ก็ดื่มนมเปรี้ยวทำจากนมสดพร้อมมันเนย จะเห็นว่าไม่มีของหวานเลย เพราะได้จากผลไม้อยู่แล้ว ขอให้ยึดหลักของรายการอาหารผู้สูงอายุ **3** มื้อต่อวัน ซึ่งเป็นตัวอย่างไว้ **1** อาทิตย์ แต่ต้องไม่ลืมออกกำลังกาย จะควบคุมน้ำหนักได้ และสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคมารบกวน

ตัวอย่างรายการอาหารของผู้สูงอายุ

วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
จันทร์	โจ๊กไก่ นมสดพ่องมันเนย 250 ซี.ซี.	ขนมจีนซาวน้ำ วุ้นสังขยา	ข้าวต้มน้ำน้อย น้ำพริกกะปิ ผักต้ม ปลาทุ แกงส้ม กุ้ง ทับ
อังคาร	ข้าวต้มปลา นมถั่ว เหลือง 250 ซี.ซี.	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ เส้นลวกเปื่อย	ข้าวต้มน้ำน้อย ต้ม มะระหมู ผัดผักทอง หมู
พุธ	กาแฟ ไข่ทอด 1 ฟอง (ทอดด้วยน้ำมัน ข้าวโพด) ปาท่องโก๋	มักกะโรนีผัดไก่แกง จืด หอมใหญ่หมู มะละกอ	ข้าวต้มน้ำน้อย แกง จืดเต้าหู้ข้าว ผัด ถั่วงอก
พฤหัสบดี	ข้าวต้มน้ำน้อย หมู หยอง ผัดผักกาดขาว	ก๋วยเตี๋ยวดรหน้า ผักกาด ปลาแถม ไข่กรอก กุ้งหอม	ข้าวต้มน้ำน้อย ต้ม จับฉ่าย ปลาตุ๋นย่าง น้ำปลามะนาว สังขยาผักทอง

ศุภร์	โจ๊กหมู นมถั่วเหลือง	ขนมจีนน้ำพริก ผัก สดครบ ส้ม เขียวหวาน	ข้าวต้มน้ำน้อย แกง จืดผักตำลึง หลน เต้าเจี้ยวพริก หยวก ผักต้ม ผักสด
เสาร์	ข้าวต้มน้ำน้อย ไข่ทอด ฟู 1 ฟอง กับน้ำมัน ข้าวโพด เนื้อหมูทอด นิ่มๆ กลัวย่น้ำว่า	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย ผักแนม แคนตาลูป	ข้าวต้มหมู่น้ำน้อย เต้าหู้พะไล ผัดมะเขือ ยาว
อาทิตย์	ข้าวต้มหมู นมสด พร้อมมันเนย 250 ซี. ซี.	สุกี้ยากี้ สับปะรด	ข้าวต้มน้ำน้อย ต้มยำ กุ้งเห็ดฟาง ผัดผักบุ้ง

อ้างอิง



อนันต์ สุรบพ. 2539. [สุขภาพแจ่มใสในวัยสูงอายุ](#). กรุงเทพฯ:ซีเอ็ดยูเคชั่น.