

โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ



กินเพลิน เจริญตา

พาจำดี มีพลัง

"International Day of Older Persons"

"วันผู้สูงอายุสากล" ตรงกับ วันที่ 1 ตุลาคม ของทุกปี

เจริญตา



กินอาหารที่ช่วยในการทำงานของจอประสาทตา
ชะลอการเกิดต้อกระจกและ
จอประสาทตาเสื่อม



พบใน ตำลึง ฟักทอง ผักขม
กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่ แครอท
ข้าวโพด ฝรั่ง ส้ม มะละกอ ผลไม้
ตระกูลเบอร์รี่ ถั่ว ไข่ หอยนางรม
ปลา นม และน้ำมันพืช

พาจำดี



กินอาหารบำรุงสมองและ
ระบบประสาท ป้องกันการ
ชาตามปลายมือปลายเท้า



พบใน ปลาทะเลน้ำลึก กุ้ง
ไข่แปะก๊วย ไข่แดง ถั่วเหลือง
และข้าวกล้อง

มีพลัง



พลังงานวันละ 1,400-1,800
กิโลแคลอรี เลือกอาหารที่มี
แคลเซียมสูง เช่น นม ผักสี
เขียวเข้ม เต้าหู้แข็ง ปลาเล็ก
ปลาน้อย และงาดำ เป็นต้น



เลือกกินโปรตีนที่ดี เช่น ปลา
ไข่ เนื้อสัตว์ไขมันต่ำถั่วเหลือง ถั่ว
และถั่วเหลือง



การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพเป็นเรื่องที่จำเป็น โดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยที่ต้องการพลังงานและสารอาหารแตกต่างจากวัยทำงาน หรือผู้ที่มีสุขภาพร่างกายปกติ เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลงของระบบต่างๆ ดังนั้น จึงต้องมีความเข้าใจเรื่องอาหารและโภชนาการเป็นอย่างดี ซึ่งความต้องการพลังงานและสารอาหารในผู้สูงอายุแต่ละรายก็จะแตกต่างกันไป ขึ้นกับอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และการใช้พลังงานในแต่ละวัน

แนวทางการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ

พลังงาน(กิโลแคลอรี) ต่อวัน

กลุ่มอาหาร	๑,๔๐๐ ชาย-หญิง (กิจกรรมเบามาก)	๑,๖๐๐ ชาย-หญิง (กิจกรรมเบา)	๑,๘๐๐ ชาย-หญิง (กิจกรรมปานกลาง)
ข้าวแป้ง (ทัพพี)	๕	๗	๙
ผัก (ทัพพี)	๔	๔	๔
ผลไม้ (ส่วน)	๑	๑	๒
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	๖	๗	๘
ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)	๑	๑	๑
นม (แก้ว)	๒	๒	๒
น้ำ (แก้ว)	๘	๘	๘
ไขมัน (ช้อนชา)	๖	๖	๖
น้ำตาล (ช้อนชา)	๖	๖	๖

โภชนบัญญัติ ๙ ประการสำหรับผู้สูงอายุ

๑. กินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย
๓. กินพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาลให้มากเป็นประจำ
๔. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ
๕. ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นประจำ
๖. หลีกเลี่ยงอาหาร ไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
๗. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
๘. กินอาหารสะอาด ปลอดภัย
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

กินเพลิน เจริญตา พากำดี มีพลัง



กินเพลิน

สร้างบรรยากาศการรับประทานอาหารให้ร่อย ด้วยการรับประทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมตา ทั้งครอบครัว มีกิจกรรมทำร่วมกัน เช่น ร่วมกันปรุงประกอบอาหาร เปลี่ยนบรรยากาศรับประทานอาหารนอกบ้าน หรือไปเที่ยวทั้งครอบครัวเป็นบางโอกาส

เจริญตา

เลือกรับประทานอาหารที่อุดมด้วยวิตามิน เอ บี๑ บี๑๒ ซี อี ลูทีน ซีแซนทีน ซิลิเนียม และสังกะสี ซึ่งช่วยในการทำงานของจอประสาทตา ชะลอการเกิดต้อกระจกและจอประสาทตาเสื่อม ซึ่งพบใน ตำลึง ฟักทอง กะหล่ำดอก ผักบุ้ง บร็อคโคลี แครอท ข้าวโพด ฝรั่ง ส้ม มะละกอ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ไข่ หอยนางรม ปลา นม และน้ำมันพืช เป็นต้น



พาล้าง

บำรุงสมองและระบบประสาท ป้องกันการขาดวิตามินบีด้วย การรับประทาน อาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า ๓ สารสื่อประสาทโคลีน เลซิตินและวิตามินบีต่างๆ ได้แก่ บี๑ บี๖ และบี๑๒ เป็นต้น ซึ่งพบใน ปลาทะเลน้ำลึก ไบแปะก๊วย ไข่แดง ถั่วลิสง ถั่วเหลืองและข้าวกล้อง เป็นต้น



มีพลัง

ผู้สูงอายุ ต้องการพลังงาน ๑,๔๐๐ ถึง ๑,๘๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน ขึ้นอยู่กับอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และการใช้พลังงานในแต่ละวัน ซึ่งควรเสริมสร้างกล้ามเนื้อและชะลอความเสื่อมของกระดูก ด้วยการ รับประทานอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน แคลเซียม วิตามินดี เค และแมกนีเซียม ซึ่งพบใน นมและผลิตภัณฑ์ จากนม ผักใบเขียวเข้ม เต้าหู้แข็ง ปลาเล็กปลาน้อย และงาดำ เป็นต้น เลือกรับประทานโปรตีนที่ดี เช่น ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไขมันต่ำอย่างง่าย ถั่วและธัญพืชต่างๆ



รับประทานให้หลากหลายครบ ๕ หมู่ ไม่รับประทานของซ้ำๆ เดิม ๆ มีปริมาณที่เหมาะสมกับ กิจกรรมที่ทำในแต่ละวันตามตารางแนวทางการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ เพียงเท่านี้ผู้สูงอายุก็จะมีภาวะ โภชนาการที่ดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง ต่อสู้กับการเสื่อมถอยของร่างกายได้เป็นอย่างดี

จัดทำโดย: งานพัฒนาชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลตาพระยา
ขอบคุณข้อมูลจาก: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข