สูงวัยแล้ว...อยากสุขภาพดี ดูแลเรื่องอาหารและโภชนาการอย่างไร

เรื่อง : อ.ดร.ฐนิต วินิจจะกูล
เรียบเรียง : อิษยา วิธูบรรเจิด
ออกแบบเมนู : ชลธร เหมทานนท์
ภาพประกอบ : พณิชพล ทองมอญ
สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

ผู้สูงอายุ เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะเรื่องของสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพฟันที่อาจจะเคี้ยวอาหารได้ลำบากมากขึ้น ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ที่อาจจะเดินเหินไปไหนมาไหนได้ไม่สะดวกเหมือนเดิม หรือแม้แต่ระบบย่อยอาหาร ที่อาจจะรู้สึกว่ากินอาหารแล้วใช้เวลาย่อยมากขึ้น เป็นต้น ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีคือเรื่องของโภชนาการ ดังนั้น การมีความรู้พื้นฐานเรื่องโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยให้สามารถเลือกอาหารได้อย่างเหมาะสมกับสภาวะของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปได้ บทความนี้จะเล่าเกี่ยวกับพื้นฐานโภชนาการและการเลือกอาหารสำหรับผู้สูงอายุทั่วไป อย่างไรก็ตาม หากท่านมีโรคประจำตัว โปรดปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล รวมถึงนักโภชนาการ/นักกำหนดอาหารในโรงพยาบาลที่ท่านเข้ารับ การรักษาสำหรับคำแนะนำด้านโภชนาการเฉพาะโรคอย่างเหมาะสม

พื้นฐานโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

โดยทั่วไปอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นอาหารที่ให้พลังงานพอเหมาะ (ไม่มากหรือน้อยเกินไป) โดยเน้นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ในแง่ของเนื้อสัมผัส ควรมีลักษณะที่อ่อนนุ่ม เคี้ยวกลืนได้ง่าย ย่อยง่าย นอกจากนี้ ควรมีสีสันที่น่ารับประทาน เพื่อกระตุ้นความอยากอาหาร โดยที่รสชาติไม่จัดจ้านมากนัก (เช่น ไม่เผ็ดจัด หวานจัด หรือเค็มจัด) เน้นการใช้เครื่องเทศและสมุนไพร เพื่อช่วยเพิ่ม

รสชาติ โดยไม่เพิ่มปริมาณน้ำตาลและโซเดียมที่ได้จนมากเกินไป คำแนะนำสำหรับการเลือกอาหารในแต่ละหมวด คือ

ข้าวแป้งในหนึ่งวันผู้สูงอายุควรกินอาหารในหมวดข้าวแป้งประมาณ๕–๙ ทัพพีขึ้นอยู่กับปริมาณของกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายโดยแหล่งอาหารในหมวดข้าวแป้งควรเป็นข้าวและธัญพืชไม่ขัดสี เช่นข้าวกล้องข้าวซ้อมมือขนมปังโฮลวีท ธัญพืชต่าง ๆ เป็นต้น

อาหารที่ให้โปรตีน ในหนึ่งวัน ผู้สูงอายุควรกินอาหารที่ให้โปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ไข่ เต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ไม่น้อยกว่า ๖ – ๘ ช้อนกินข้าว เพื่อให้ได้รับโปรตีนเพียงพอ ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง โดยเฉพาะปลาเช่นปลาแซลมอนปลาสำลีปลากะพงขาวปลาอินทรีย์ปลาดุกปลาช่อนปลาสลิด ที่นอกจากจะให้โปรตีนแล้ว ยังมีกรดไขมันที่เรียกว่าโอเมก้า ๓ ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดด้วย

ผัก ในหนึ่งวัน ผู้สูงอายุควรกินผักประมาณ ๔ ทัพพี เพื่อให้ได้รับวิตามินแร่ธาตุ รวมถึงใยอาหารอย่างเพียงพอ เพื่อช่วยในการขับถ่าย ลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาท้องผูก ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

ผลไม้ ในหนึ่งวัน ผู้สูงอายุควรกินผลไม้ประมาณ ๑ – ๒ ส่วน (ประมาณ ๑ – ๒ จานรองแก้วกาแฟ) โดยผู้สูงอายุควรเลือกผลไม้อย่างหลากหลายหมุนเวียนสลับกันไป เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินแร่ธาตุที่หลากหลาย อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่มีปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดสูง อาจพิจารณาเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น แอปเปิ้ล กล้วย ฝรั่ง มะละกอ เป็นต้น

ไขมัน ในหนึ่งวัน ผู้สูงอายุควรได้รับไขมันและน้ำมันไม่เกิน ๖ ช้อนชา (๒ ช้อนโต๊ะ) ไขมันและน้ำมันยังเป็นหมวดอาหารที่จำเป็น เนื่องจากจะช่วยให้พลังงานและช่วยในการดูดซึมวิตามินต่าง ๆ เพียงแต่หากกินมากจนเกินไปก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เทคนิคการเลือกอาหารเพื่อให้ได้รับปริมาณไขมันไม่มากจนเกินไป คือ การเลือกเมนูอาหารหรือกับข้าวที่ใช้น้ำมันมาก (เช่น ผัด ทอด) สลับกับเมนูอาหารที่ใช้น้ำมันน้อย (เช่น นึ่ง ตุ๋น ต้ม ย่าง) ก็จะช่วยลดปริมาณไขมันและน้ำมันที่ได้รับลงได้

นมและผลิตภัณฑ์นม ในหนึ่งวัน ผู้สูงอายุควรดื่มนมไขมันต่ำ 1 – 2 แก้ว โดยหากไม่สามารถดื่มนมวัวได้ อาจพิจารณาเลือกผลิตภัณฑ์นมอื่น ๆ ทดแทน เช่น โยเกิร์ต นมถั่วเหลือง หรือนมจากพืชอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม ควรเลือกนมที่มีการเสริมแร่ธาตุแคลเซียม เพื่อให้ได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมสุขภาพกระดูกและฟันให้แข็งแรงได้

(อ้างอิง https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/202012/m_news/9419/194497/file_download/0812355d2606e2d2503d5f80ad53aa3f.pdf)



การเลือกวัตถุดิบที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

- ข้าว/แป้ง : เลือกข้าวกล้องหรือข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวหอมนิล ขนมปังโฮตวีต ให้ได้อย่างน้อย 50% ของปริมาณข้าวแป้งทั้งวัน (เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านอาจไม่สามารถกินข้าวกล้องได้ทั้งหมด ก็อาจเริ่มจากการผสมกับข้าวขาวในสัดส่วนครึ่งต่อครึ่งได้)

- เนื้อสัตว์ : เลือกเนื้อสัตว์ที่มีความอ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น ปลา หรืออาจสลับกับเต้าหู้ ไข่ หากเป็นเนื้อสัตว์ที่มีความเหนียวมากขึ้น เช่น ไก่ หรือ หมู อาจหั่นเนื้อสัตว์เป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือใช้วิธีบด/สับ นอกจากนี้ เลือกรับประทานถั่วเมล็ดแห้งหรือธัญพืช โดยเฉพาะถั่วเหลืองและเต้าหู้ เพื่อเป็นทางเลือกทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้

- ผลไม้ : เลือกผลไม้ให้หลากหลาย หากเป็นผลไม้ที่มีเนื้อสัมผัสแข็ง เช่น ฝรั่ง อาจหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือใช้วิธีปั่นเป็นน้ำผลไม้ปั่น (โดยหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาลหรือน้ำเชื่อมเพื่อเพิ่มความหวาน) หรืออาจเลือกผลไม้เนื้อสัมผัสนิ่ม เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอ แก้วมังกร สาลี่ เป็นต้น

- ผัก : เลือกผักหลากหลายสี ที่มีเนื้อสัมผัสนิ่ม เคี้ยวง่าย นำไปทำให้สุกก่อนด้วยการนึ่ง ต้ม หรือผัด เช่น บร็อคโคลี่ ผักกาดขาว แคร์รอต กะหล่ำปลี ฟักทอง มะเขือม่วง ฯลฯ หากเลือกรับประทานผักสด เช่น กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ผักกาดสลัด ฯลฯ ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดด้วย

เนื่องในโอกาสพิเศษนี้ ทางช่อง INMU Cuisine ขอเสนอเซตอาหารไทยสุดเอ็กซ์คลูซีฟ **“มะระผัดไข่ใส่กุ้ง ทานคู่กับปลานิลทอด เสริฟท์พร้อมข้าวธัญญาพืช”** ที่คัดสรรวัตถุดิบตามที่ได้แนะนำไว้ข้างต้น ทั้งเตรียมและทำง่ายแต่เต็มไปด้วยประโยชน์มากมาย



เห็นประโยชน์มากมายแบบนี้ก็ไม่รอช้ามาลงมื้อทำ “มะระผัดไข่ใส่กุ้ง” กันเลย ซึ่งมีส่วนประกอบ

- มะระ 300 กรัม ล้างผ่าครึ่ง เอาใส้ออกแล้วหั่นเป็นแผ่น
- กุ้งขาวขนาดเล็ก 2-3 ตัว
- ไข่ไก่ทั้งใบ
- กระเทียมสับ 3 กลีบใหญ่
- ซีอิ้วขาว
- เกลือ
- น้ำมันรำข้าว 1 ช้อนชา





วิธีทำ

- นำมะระมาหั่นแล้วล้างกับน้ำเกลือเสียก่อน แล้วล้างน้ำสะอาด ตั้งน้ำให้เดือนต้มมะระสุกจนเละ แค่ให้มะระเกิดความใสขึ้น ยกขึ้นสะเด็ดน้ำ วิธีนี้นอกจากช่วยลดความขมแล้วยังช่วยลดเวลาในการผัด

- ตอกไข่เตรียมไว้ ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาวเล็กน้อย คนผสมกันพอแตก แต่ไม่ต้องถึงขนาดเหมือนไข่เจียวนะคะ

- ตั้งกระทะใส่น้ำเปล่า 5 ช้อนโต๊ะ พอน้ำเริ่มเดือดใส่กุ้ง ใส่ซีอิ้วขาวเล็กน้อย รอให้กุ้งสุก โดยสีเปลี่ยนเป็นสีส้มแดง พักไว้

- ตั้งกระทะ(ใบเดิม) ใส่น้ำมันรำข้าว รอให้กระทะร้อนก็ใส่กระเทียมสับผัดพอสุกหอม ตักพักไว้ จากนั้นใส่ไข่ที่เราเตรียมไว้ลงไปคั่วให้สุกประมาณนึง แต่ยังมีส่วนที่เป็นน้ำอยู่บ้าง ตามด้วยมะระ เติมน้ำที่เหลือจะการลวกกุ้งเล็กน้อย ตลบไป-มากรบบนไข่ ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว ใส่กุ้ง รอจนมั่นใจว่าไข่สุกค่อยคนตะล่อมเบาๆ คั่วจนแห้งดีโรยกระเทียม ทานคู่กับปลานิลทอด เสริฟท์พร้อมข้าวธัญญาพืช

การดูแลเรื่องโภชนาการเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม นอกจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การนอนหลับ การทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง รวมไปถึงการจัดสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกันเพราะจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

Youtube channel สถาบันโภชนาการ
มีรายการที่น่าติดตามดังนี้

- INMU Cuisine รายการเกี่ยวกับเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ
- INMU Podcast รายการให้ความรู้ด้านโภชนาการ
- สูงวัย...กินอย่างไรให้สมดุล? รายการให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ



ติดตามช่อง Youtube
สถาบันโภชนาการได้ที่





Facebook
Institute of Nutrition
Mahidol University



Instagram
mahidol_inmu



Twitter
Nutrition, Mahidol