# หลักการจัดอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ



ข้อมูลจาก
**วชิราภรณ์ พงศ์ลักษมาณา**
นักวิชาการโภชนาการ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพเป็นเรื่องที่จำเป็น โดยเฉพาะผู้สูงวัย เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลงของระบบต่างๆ ดังนั้นจึงควรมีความเข้าใจในหลักการจัดอาหารที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนี้

## อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

เนื้อสัตว์ ผู้สูงอายุสามารถทานได้วันละ 6-8 ช้อนโต๊ะ ปริมาณจะลดลงได้เมื่อมีการทานไข่ถั่ว หรือนมร่วมด้วยและควรสับเนื้อให้ละเอียดหรือต้มให้เปื่อย ควรเลือกรับประทานเนื้อปลาเป็นประจำ

**ไข่** เป็นอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก และอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะไขมันในเลือดสูง บริโภคไข่ได้สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง

**นม** เป็นอาหารช่วยเสริมแคลเซียมและให้โปรตีนสูงควร ดื่มนมพร่องมันเนยให้ได้วันละ 1 แก้ว

**ถั่วเมล็ดแห้ง** ใช้ทดแทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์รับประทานได้เป็นประจำ แต่ควรนำ มาปรุงให้นิ่มก่อนรับประทาน ได้ทั้งที่ปรุงเป็นอาหารคาวและหวาน หรืออาจจะรับประทานในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เช่น เต้าหู้หรือเต้าเจี้ยว



## อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำ ตาล เผือก มัน



อาหารหมู่นี้บริโภคได้ แต่ไม่ควรรับประทานมากจนเกินไปปริมาณที่เหมาะสมคือ วันละ 6-8 ทัพพีและควรเลือกข้าวหรืออาหารประเภทแป้งอื่นที่ผ่านการขัดสีน้อย

## อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่างๆ

เป็นอาหารที่ผู้สูงอายุเลือกรับประทานได้ค่อนข้างมากและเป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ควรให้รับประทานผักหลายๆ ชนิดสลับกัน แนะนำให้รับประทานผักที่ต้มสุกหรือนึ่งจนสุกนุ่ม ไม่ควรให้รับประทานผักดิบ เพราะย่อยยากและอาจทำให้เกิดแก๊สท้องอืดท้องเฟ้อตามมาได้



## อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

ผู้สูงอายุสามารถรับประทานผลไม้ได้ทุกชนิด และควรรับประทานผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินซีและเส้นใยอาหาร ควรเลือกผลไม้ที่เคี้ยวง่ายเนื้อนุ่ม เช่น มะละกอ กล้วยสุก ส้ม น้ำผลไม้คั้น มื้อละ 1 ส่วน สำหรับผู้ที่อ้วนมากหรือเป็นเบาหวาน ควรหลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัดและรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม



## อาหารหมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช

ไขมันจะช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายและช่วยในการดูดซึมวิตามินบางชนิด แต่ก็ไม่ควรรับประทานมากเกินวันละ 2 ช้อนโต๊ะ นอกจากนี้อาหารไขมัน ทำ ให้ผู้สูงอายุท้องอืดท้องเฟ้อหลังอาหารได้จึงควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารแทนน้ำ มันจากไขมันสัตว์และน้ำมันมะพร้าว



นอกจากนี้ตามคำแนะนำ ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำสะอาดให้ได้ วันละ 8 แก้ว เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ