

อาหารกับผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุมีความต้องการอาหารลดลง แต่

ความต้องการสารอาหารอื่นๆ

ยังคงเท่าเดิมจึงควรจัดอาหาร

ให้มีคุณค่าครบถ้วนเพียงพอ

กับความต้องการของร่างกายให้ครบ 5 หมู่

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง

- เนื้อสัตว์ ควรบริโภคที่ย่อยง่าย บด สับ ละเอียด ต้ม ตุ่นให้เปื่อยนุ่ม มีโอละ 4-6 ชิ้น



- ไข่ เป็นอาหารที่มีคุณค่าสูงและดูดซึมได้ง่าย ควรรับประทานทั้งฟอง สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง
- นม มีคุณค่าสูง มีโปรตีนและแคลเซียมสูง ควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลือง วันละ 1-2 แก้ว
- ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง ราคาถูก หาง่ายควรต้มให้เปื่อยนุ่ม

Proteins Help build a strong and healthy body.



หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

ควรรับประทาน ข้าวมีโอละ 2 ทัพพี วันละ 6-8 ทัพพี



หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ ผักใบเขียวและผักสีอื่นๆ

ผักเป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ มีกากใย ช่วยระบบ

ขับถ่ายรับประทานวันละ 4-6 ทัพพี

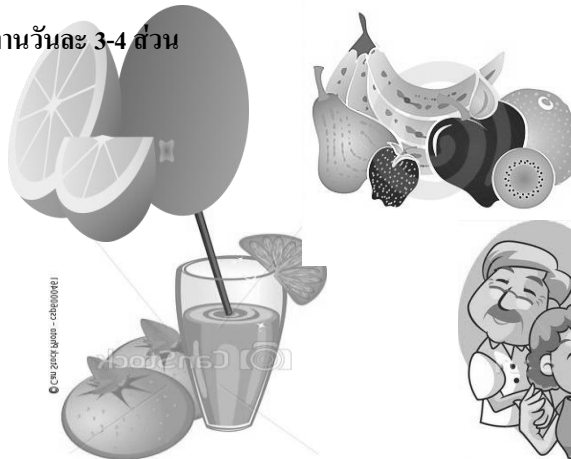


หมู่ที่ 4 ผลไม้

เป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ผลไม้เนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น

มะละกอ กล้วย ส้ม นำมาทำน้ำผลไม้ หรือคั้นสดๆ ก็ได้

รับประทานวันละ 3-4 ส่วน



หมู่ที่ 5 ไขมัน จากพืชและสัตว์

เป็นแหล่งให้พลังงานและช่วยดูดซึมวิตามิน ควรเลือก

ไขมันจากพืช ยกเว้น กะทิ น้ำมันมะพร้าว ควรใช้ น้ำมันถั่วเหลือง

น้ำมันรำข้าว ที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ไม่มีคอเลสเตอรอล



© Can Stock Photo - csp10594150

อาหารสมอง ป้องกันโรคอัลไซเมอร์กับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุยังคงความสามารถทางความคิดและความจำได้ดีกว่าคนอายุน้อยๆได้ เพราะความตื่นตัวของสมองอาจไม่เสื่อมลงไปตามวัย จากการศึกษาพบว่าการออกกำลังกาย หรือการใช้สมอง ใช้ความคิดตลอดเวลา รวมถึงการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยลด หรือชะลอความเสื่อมของเซลล์สมอง และส่วนต่างๆของร่างกายได้ ระบบประสาทที่สมองและไขสันหลังส่งสารต่างๆให้ร่างกายรับรู้ เคลื่อนไหว จดจำและรู้สึกโดยผ่านทางเซลล์สมองนั้นอาศัยสารมากกว่า 60 ชนิด ที่เราเรียกว่าสารสื่อประสาท เช่น

1. เอ็นโดรฟิน ทำให้ร่างกายรู้สึกโล่งสบาย
2. เซโรโทนิน ควบคุมการนอนหลับและความกังวลใจ



3. โพรแอนโทไซยานิดิน เป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองและได้รับออกซิเจนมากขึ้น และยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ประสาทอีกด้วย พบมากในช็อกโกแลตชนิดที่มีเนื้อช็อกโกแลตไม่น้อยกว่า 60%



4. อเซทิลโคลีน ช่วยรักษาความจำและสติปัญญา ลดอาการซึมเศร้า และสมองที่ไม่ตื่นตัวต่อกิจวัตรประจำวันหรือหน้าที่การงาน สมองสร้างสารสื่อประสาทอะเซทิลโคลีนจากสารโคลีนลักษณะคล้ายไขมัน อาหารที่อาจมีสารโคลีนมากได้แก่ ไข่แดง ข้าวสาลี ไข่แดง ตับวัว เครื่องในสัตว์ นมสด ถั่วลิสง ข้าวกล้อง มันฝรั่ง กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ธัญพืชต่างๆ



© Roale Piter
Acclaim Images.com
0071-0902-2411-0423

หลักการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารผู้สูงอายุ

1. รับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายให้ครบ 5 หมู่



2. รับประทานอาหารครั้งละน้อยแต่บ่อยครั้ง วันละ 5-6 ครั้ง

3. รับประทานอาหารอ่อนนุ่ม เปื่อยยุ่ย เคี้ยวง่าย

4. รับประทานอาหารกับน้ำซุปร้อนๆ

5. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่

6. ไม่รับประทานอาหารรสจัด อาหารหมักดอง

7. รับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ประจำ

8. งดเครื่องดื่มชา กาแฟ แอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่



9. ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว

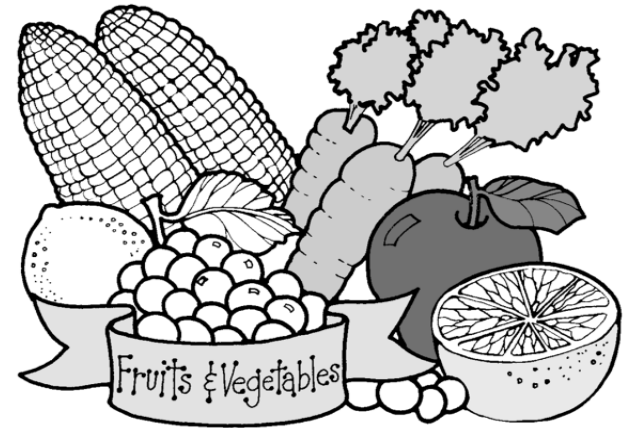


10. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์



การดูแลปฏิบัติกับผู้สูงอายุด้วยการสัมผัสรักที่อบอุ่นจะช่วยให้ท่านมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่สมบูรณ์

อาหาร ป้องกันโรคสมองเสื่อม ในผู้สูงอายุ



ผลิต/เผยแพร่ โดย กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ 60000

โทร. 056-218-888 ต่อ 9801 www.spr.go.th