



# ตำรับอาหาร

## ผู้สูงอายุมีปัญหาการเคี้ยว



กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

อาหารสำหรับ  
ผู้สูงอายุ  
ที่มีปัญหาการเคี้ยว

# ตำรับอาหาร ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยว



สำนักโภชนาการ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

## ตำรับอาหารบำรุงสมองผู้สูงอายุและอาหารผู้สูงอายุมีปัญหาการเคี้ยว

### ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล	วิบุลากร	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ดนัย	ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์บัญชา	คำของ	รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
ดร.แพทย์หญิงสายพิณ	โชติวิเชียร	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

### บรรณาธิการและผู้จัดทำ

นางสาววิไลลักษณ์	ศรีสุระ	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ
นางสาวทิพรดี	คงสุวรรณ	นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ
นางสาวอัญชลี	ศิริกาญจนโรจน์	นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ
นางแคทเธีย	โฆษร	นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ
นางสาวสุพรรณณี	ข้างเพชร	นักโภชนาการ สำนักโภชนาการ
นางสาวปฎิมา	ก้อนเครือ	เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล สำนักโภชนาการ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2562

จำนวนพิมพ์ 640 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ  
กรมอนามัย

โทรศัพท์ 02-590-4335

เว็บไซต์ : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/>

:

@สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทย ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข ไม่อนุญาตให้ตัดลอก ทำซ้ำ และดัดแปลง ส่วนใดส่วนหนึ่งของ  
หนังสือเล่มนี้นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์เท่านั้น

# คำนำ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมากมาย โดยส่วนมากมักเป็นความเสื่อมถอยของระบบการทำงานในร่างกาย

ผู้สูงอายุมีความเสื่อมสภาพของร่างกายก็เพิ่มขึ้น เนื้อเยื่อช่องปากและฟันจะเริ่มเสื่อมลง ฟันสึกได้ง่าย บดเคี้ยวอาหารไม่ได้ และมีปัญหาในการเคี้ยวยากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุไม่อยากกินอาหารที่ต้องเคี้ยว เช่น เนื้อสัตว์ ผักหรือผลไม้เนื้อแข็ง รวมถึงการรับกลิ่นรสอาหารลดลง ความเสื่อมของปมรับรสที่ลิ้นและจำนวนปมรับรสน้อยลง ไม่รับรู้ถึงรสชาติอาหารที่ตนเองรับประทาน ผู้สูงอายุมีกลไกระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อที่ควบคุมการกลืน ทำงานได้น้อยลง ทำให้การไหลผ่านของอาหารจากลำคอสู่กระเพาะอาหารช้าลง กลืนอาหารลำบาก ล้วนเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุไม่อยากกินและไม่อยากเคี้ยวอาหาร ทำให้กินอาหารได้น้อยลง จึงได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ร่วมกับระบบการย่อยและดูดซึมสารอาหารที่ด้อยประสิทธิภาพลง การเปลี่ยนแปลงร่างกายของผู้สูงอายุนี้อาจนำไปสู่ภาวะขาดสารอาหารได้

ซึ่งเนื้อหาในตำรับอาหารผู้สูงอายุมีปัญหาการเคี้ยว จะมีตำรับอาหารที่มีสารอาหารต่างๆที่มีความจำเป็น และอาหารที่ง่ายต่อการเคี้ยวและการย่อย เพื่อใช้ในการช่วยเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุให้เป็น “ผู้สูงอายุแข็งแรง ไม่ซีด สมองดี กินอาหารได้”



# สารบัญ

	หน้า
สุขภาพช่องปากและฟันของผู้สูงอายุ	7
ปัญหาการเคี้ยวในผู้สูงอายุ	8
สถานการณ์สุขภาพฟันของผู้สูงอายุ	9
ผลกระทบจากการสูญเสียฟันของผู้สูงอายุ	10
เทคนิคและหลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยว	11
หลักการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยว	12
อาหารที่แนะนำ	13
อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง	14
อาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยว	15
ซุปฟักทอง	15
ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง	17
ฟักตุ๋นสามสหาย	19
แกงจืดเต้าหู้ไข่ - หมูสับ	21
ข้าวต้มปลา	23
บวดฟักทองนมสด	25
วุ้นนมสด	27
น้ำใบบัวบก	29
น้ำขิง	31
เอกสารอ้างอิง	32



# ตำรับ อาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยว

## สุขภาพช่องปากและฟันของผู้สูงอายุ



ปัญหาสุขภาพช่องปากและฟัน เป็นปัญหาหลักที่สำคัญ ปัญหาหนึ่งที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ เพราะเมื่ออายุมากขึ้น ความเสื่อมสภาพของร่างกายก็เพิ่มขึ้น เนื้อเยื่อช่องปากและฟันจะเริ่มเสื่อมลง การสะสมแคลเซียมที่กระดูกและฟันลดลง ส่งผลให้โอกาสที่ฟันจะผุกร่อน ฟันสึกได้ง่าย บดเคี้ยวอาหารไม่ได้ และมีปัญหาในการเคี้ยวยากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุไม่ยอมกินอาหารที่ต้องเคี้ยว เช่น เนื้อสัตว์ ผักหรือผลไม้เนื้อแข็ง รวมถึงการรับกลิ่นรสอาหารลดลง ความเสื่อมของปุ่มรับรสที่ลิ้นและจำนวนปุ่มรับรสน้อยลง ไม่รับรู้ถึงรสชาติอาหารที่ตนเองกิน ล้วนเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุไม่ยอมกินและไม่ยอมเคี้ยวอาหาร ทำให้กินอาหารได้น้อยลง จึงได้รับสารอาหารไม่เพียงพอร่วมกับระบบการย่อยและดูดซึมสารอาหารที่ด้อยประสิทธิภาพลง การเปลี่ยนแปลงร่างกายของผู้สูงอายุนี้อาจนำไปสู่ภาวะขาดสารอาหารได้ นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ต้องรับประทานยาเป็นประจำ ก็มีผลโดยตรงต่อสุขภาพช่องปาก อาจทำให้ช่องปากแห้ง แสบและฟันผุง่าย ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพช่องปากและฟันที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

## ปัญหาการเคี้ยวในผู้สูงอายุ

สาเหตุหลักที่ทำให้เคี้ยวไม่ได้ คือ



**1. ไม่มีฟัน หรือมีจำนวนฟันและคู่สบไม่เพียงพอ** (มีฟันน้อยกว่า 20 ซี่ หรือ มีฟันหลังที่สบกันซ้าย-ขวา รวมกันน้อยกว่า 4 คู่) ส่วนใหญ่เกิดจากการถูกถอนฟันจากโรคในช่องปากที่เป็นแล้วไม่ได้รับการรักษา เช่น โรคฟันผุ/รากฟันผุ โรคปริทันต์อักเสบรุนแรงหรือร่ามะนาด ทำให้มีอาการปวด บวม อักเสบ จนไม่สามารถเก็บฟันไว้ได้ ส่งผลให้มีปัญหาการเคี้ยวอาหารที่มีลักษณะแข็งเหนียว เช่น เนื้อสัตว์ ผักต่างๆ

**2. ฟันสึก** ถ้าสึกมากจนเสียรูปร่างเดิมของฟัน ด้านบดเคี้ยวแบนเรียบ ทำให้รู้สึกว่าเคี้ยวอาหารไม่ขาด เคี้ยวได้ไม่ละเอียด หรือมีอาหารติดบริเวณหลุมร่องที่สึก ด้านบดเคี้ยว อาจมีอาการเสียวฟัน ถ้าฟันหลังสึกจนเตี้ยลงกว่าเดิมมาก อาจทำให้ขากรรไกรบน-ล่างขยับชิดกัน คางตูล้นลง มุมปากพับเกิดแผลมุมปากได้ง่าย

**3. กรณีสูญเสียฟัน และจำเป็นต้องใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้** ฟันเทียมต้องอยู่ในสภาพดีและแน่น การใส่ฟันเทียมที่ไม่พอดี เคี้ยวเจ็บ หรือหลวมส่งผลให้เคี้ยวอาหารได้ไม่ถนัด อาจทำให้เป็นบาดแผลจากการเสียดสี ทำให้กินอาหารไม่อร่อยได้

**4. เจ็บข้อต่อขากรรไกร** ส่วนใหญ่มักมีสาเหตุจากความเครียดของกล้ามเนื้อจากการทำงานที่มากเกินไป หรือใช้ผิดประเภท เช่น เคี้ยวข้างเดียว เคี้ยวของแข็ง มีการสบฟันที่ผิดปกติ ทำให้ปวดมีและมีการอ่อนล้าของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคี้ยว



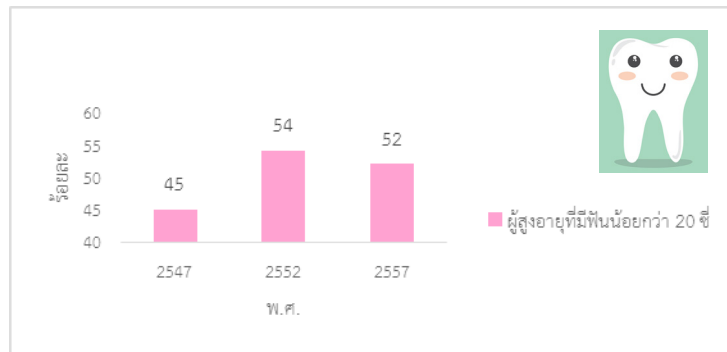
รู้หรือไม่?

หนึ่งในตัวชี้วัดของภาวะสุขภาพดีของผู้สูงอายุไทย คือ การมีฟันสำหรับการบดเคี้ยวได้ ไม่น้อยกว่า 20 ซี่ (หากมีฟันน้อยกว่า 20 ซี่ ควรได้รับการทดแทน เพื่อคงสภาพทำหน้าที่ได้)

## สถานการณ์สุขภาพฟันของผู้สูงอายุ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 ได้กำหนดว่าผู้สูงอายุควรมีฟันสำหรับการบดเคี้ยวได้ไม่น้อยกว่า 20 ซี่ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการรักษาฟันให้อยู่ในสภาพดี และหากมีฟันน้อยกว่า 20 ซี่ ควรได้รับการทดแทน เพื่อคงสภาพการทำหน้าที่ได้ โดยจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-7 ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2 และครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 พบว่าความชุกของผู้สูงอายุไทยที่มีฟันน้อยกว่า 20 ซี่ มีประมาณร้อยละ 45 ร้อยละ 54 และร้อยละ 52 ใกล้เคียงกันในชายและหญิงตามลำดับ และเมื่อพิจารณาตามรายอายุ ผู้สูงอายุที่มีฟันไม่ถึงเกณฑ์ พบต่ำที่สุดในกลุ่มอายุ 60-69 ปี แล้วจำนวนฟันลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น และสูงสุดในผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

### ความชุกของผู้สูงอายุที่มีฟันน้อยกว่า 20 ซี่



ที่มา: วิชัย เอกพลากร และคณะ. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

## ผลกระทบจากการสูญเสียฟันของผู้สูงอายุ

การดูแลฟันได้ไม่ดีพอ จะเกิดภาวะสูญเสียฟันในวัยสูงอายุตามมา ส่งผลให้

- รับประทานอาหารบางประเภทไม่ได้ โดยเฉพาะอาหารที่มีลักษณะเหนียว แข็ง เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เป็นต้น
- รับประทานอาหารได้ยากลำบาก บางคนใช้ฟันที่เหลืออยู่เคี้ยวอาหารให้อ่อนลง และใช้เหงือกบดอาหารต่อ
- หลีกเลี่ยงการทานอาหารบางชนิด ทำให้ได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอกับความต้องการเกิดภาวะขาดสารอาหารในที่สุด



ดังนั้น ผู้สูงอายุ ควรจะหมั่นดูแลรักษาช่องปากให้ดีอยู่เสมอ พบทันตแพทย์ทุก 6-12 เดือนเพื่อให้มีสุขภาพช่องปากที่ดี มีฟันที่บดเคี้ยวได้ไม่น้อยกว่า 20 ซี่ จะทำให้อยู่ได้อย่างมีสุขภาวะ และช่วยให้สามารถเคี้ยวอาหารได้ตามปกติ และเพื่อป้องกันภาวะขาดสารอาหารได้

## เทคนิคและหลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยว

- หั่นหรือสับอาหารที่แข็งและเหนียว เป็นชิ้นลูกเต๋าเล็กๆ แลให้เป็นชิ้นบางๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ โดยเลือกเนื้อเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายและโปรตีนคุณภาพดี เช่น ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ ในการปรุงประกอบอาหาร
- นำวัตถุดิบมาผ่านวิธีการต้ม ตุ่น ลวก นึ่ง ก่อนนำไปปรุงอาหาร โดยเฉพาะผักและถั่วเมล็ดแห้ง เพื่อให้มีความอ่อนนุ่มและสะดวกในการเคี้ยวมากยิ่งขึ้น
- เน้นใช้เครื่องเทศหรือสมุนไพรต่างๆ มาปรุงเป็นเมนู ใช้ขิง ข่า กระชาย ในการปรุงอาหาร



เช่น ไก่ผัดขิง ผัดฉ่า ซึ่งเครื่องเทศเหล่านี้ จะกระตุ้นความอยากอาหารได้ดี

- เน้นจัดอาหารที่มีสี สีสัน น่ารับประทาน ไม่จืด และเป็นอาหารอ่อน ชิ้นเล็ก เคี้ยวง่าย

## หลักการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยว

1. กินอาหารให้ครบ 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสมตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ หมั่นดูแลน้ำหนักตัว และรอบเอว

2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ โดยเน้นเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่ม และเคี้ยวง่าย

3. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่ว และผลิตภัณฑ์เป็นประจำ โดยเตรียมอาหารอ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย และย่อยง่าย เช่น เปลี่ยนจากเนื้อหมูชิ้นเป็นหมูปุด หรือตุ๋นเนื้อหมูให้นานกว่าปกติเพื่อให้มีเนื้อสัมผัสที่นุ่มขึ้น เป็นต้น

4. กินพืชผักให้มาก กินผลไม้เป็นประจำ และหลากหลายสี โดยเลือกกินผักผลไม้ที่เนื้อไม่แข็ง และเคี้ยวง่าย

5. ดื่มนมรสจืด และกินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมอื่นๆ

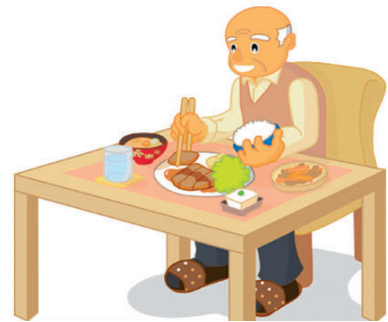
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด ให้ใช้เครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีน

7. กินอาหารสะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ

8. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มมึนเมา ชา กาแฟ และน้ำอัดลม

9. งดหรือหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

นอกจากนี้จะต้องคำนึงถึงการปรับรสชาติอาหารให้ถูกปากผู้สูงอายุนอกเหนือจากการปรับเนื้อสัมผัสที่เหมาะสมและง่ายต่อการเคี้ยวของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุกินอาหารได้มากขึ้น ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุอีกด้วย



## อาหารที่แนะนำ

สารอาหารที่มีส่วนช่วยในกระบวนการเสริมสร้างและชะลอการเสื่อมสลายของกระดูกและฟัน ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินดี เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสารอาหารชนิดอื่นๆ ที่มีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการเสริมสร้างและเสื่อมสลายของกระดูกและฟัน และช่วยดูแลเหงือกและฟันให้มีสุขภาพดี ซึ่งแหล่งอาหารของสารอาหารต่างๆ ดังกล่าว มีดังนี้



1. อาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม ได้แก่ นม และผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ถั่ว และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เป็นต้น
2. อาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินซี ได้แก่ ผักใบเขียว และผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย ฝรั่ง ส้ม เป็นต้น
3. อาหารที่เป็นแหล่งของฟอสฟอรัส ได้แก่ เนื้อปลา ไข่ ถั่ว เป็นต้น
4. อาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินดี ได้แก่ นม ปลาแซลมอน หอยนางรม เป็นต้น
5. อาหารที่เป็นแหล่งของแมกนีเซียม ได้แก่ ผักใบเขียว ธัญชาติ ถั่ว ผลไม้ เป็นต้น
6. อาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินเค ได้แก่ เช่น ผักปวยเล้ง บรอกโคลี ผักใบเขียว กะหล่ำปลี น้ำมันพืช เป็นต้น
7. อาหารที่เป็นแหล่งของทองแดง แมงกานีสและสังกะสี ซึ่งพบในถั่วเมล็ดแห้ง ธัญชาติต่างๆ บีทรูท อาหารทะเล เป็นต้น

## อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

1. อาหารที่มีรสหวาน ขนมหวาน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ฟันผุ
2. น้ำหวาน น้ำอัดลม และน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เป็นต้น  
ทำลายสารเคลือบฟัน และทำให้ฟันสึกกร่อนได้



อาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยว





# อาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยว

## ซूपฟักทอง

### ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ฟักทองหนึ่งบดละเอียด	120 กรัม
นมสดพร่องมันเนย	1 ถ้วย (220 มิลลิลิตร)
พริกไทยป่น	1/4 ช้อนชา
เกลือ	1/4 ช้อนชา

### วิธีทำ

- นำฟักทองหนึ่งบดละเอียด ผสมนมสด ตั้งไฟเคี่ยวจนเดือด ต้มคนบ่อยๆ ปรุงรสด้วยพริกไทยป่น และเกลือ

### คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	180	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	27.3	กรัม	ไขมัน	3.3	กรัม
			โปรตีน	9.9	กรัม	ธาตุเหล็ก	1.1	มิลลิกรัม



# ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง

## ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ไข่ไก่	1 ฟอง
ผักทอง หั่นเต๋าเล็กๆ	2 ช้อนชา
แครอท หั่นเต๋าเล็กๆ	2 ช้อนชา
หมูสับ	2 ช้อนชา
ตับบด	2 ช้อนชา
น้ำเปล่า	4 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนชา
ต้นหอมซอย	1 ต้น (5 กรัม)

## วิธีทำ

1. ตีไข่ขาวพอเข้ากัน ผสมหมูสับ ตับบด น้ำเปล่า นำไปนึ่ง 5 นาที จากนั้นใส่ผักทอง แครอท นึ่งต่อไป 10 นาที จนสุก โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย

## คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	131	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	3.6	กรัม	ไขมัน	7.7	กรัม
			โปรตีน	11.9	กรัม	ธาตุเหล็ก	2.3	มิลลิกรัม



# ผักตบสามสหาย

## ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ผักชีลาว	120	กรัม
หมูสับ	90	กรัม
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา (1 กรัม)
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนชา (15 กรัม)
แครอท	40	กรัม
ผักทอง	40	กรัม
ต้นหอม	20	กรัม
น้ำเปล่า	2-3	ถ้วย

## วิธีทำ

1. หั่นผักชีลาว ผักทอง และแครอท เป็นชิ้นพอดีคำ
2. หมูสับผสมกับพริกไทยป่น ซีอิ๊วขาวเล็กน้อย ปั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ต้มในน้ำเดือด ใส่ผักชีลาวแครอท ผักทอง ต้มจนเปื่อยสุกปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว

## คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	285	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	16.4	กรัม	ไขมัน	15.9	กรัม
			โปรตีน	19.5	กรัม	ธาตุเหล็ก	1.9	มิลลิกรัม



# แกงจืดเต้าหู้ไข่-หมูสับ

## ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

หมูสับ	90	กรัม
รากผักชี	2	กรัม
กระเทียม 3 กลีบ	6	กรัม
พริกไทยป่น	เล็กน้อย	
ผักกาดขาว	80	กรัม
เต้าหู้ไข่	220	กรัม
ซีอิ้วขาว	3	ช้อนชา
ต้นหอม 2 ต้น	15	กรัม

## วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี พริกไทย กระเทียม ผสมลงในหมูสับ ปั่นเป็นก้อนเล็กๆ ต้มจนสุก หลังจากนั้นใส่ผักกาดขาวและต้นหอม

## คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	354	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	10.4	กรัม	ไขมัน	21.8	กรัม
			โปรตีน	28.9	กรัม	ธาตุเหล็ก	3.6	มิลลิกรัม





# ข้าวต้มปลา

## ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ข้าวสุก	120 กรัม (2 ทัพพี)
เนื้อปลานิล	50 กรัม
ใบขึ้นฉ่าย	เล็กน้อย
ต้นหอม	3 กรัม (1 ต้น)
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนชา
พริกไทยขาวป่น	เล็กน้อย

## วิธีทำ

1. ต้มปลานิลกับน้ำ 2 ถ้วย จนสุก ตักข้าวสุกใส่ชาม ตักน้ำกับเนื้อปลา ราดบนข้าวสุกที่ตักใส่ชามไว้ โรยหน้าด้วยต้นหอม ใบขึ้นฉ่าย และพริกไทยป่น

## คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	207	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	36.7	กรัม	ไขมัน	0.9	กรัม
			โปรตีน	12.0	กรัม	ธาตุเหล็ก	1.0	มิลลิกรัม



# บวดฟักทองนมสด

## ส่วนผสม (สำหรับ 2-3 คน)

ฟักทอง	200 กรัม
นมสด	250 กรัม
น้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	เล็กน้อย

## วิธีทำ

1. ฟักทองหั่นชิ้นขนาดพอคำ แล้วนำไปต้มจนสุก
2. นำนมสดตั้งไฟพอเดือด ใส่ น้ำตาล และ ฟักทอง แล้วโรยเกลือเล็กน้อย

## คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	196.25	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	1.43	กรัม	ไขมัน	5.05	กรัม
			โปรตีน	32.56	กรัม	ธาตุเหล็ก	1.22	มิลลิกรัม



# วุ้นนมสด

## ส่วนผสม (สำหรับ 2-3 คน)

ผงวุ้น	5 กรัม
น้ำตาลทราย	50 กรัม
นมสด	250 กรัม
น้ำ	100 กรัม

## วิธีทำ

1. เทน้ำลงในหม้อ ตามด้วยผงวุ้น ต้มจนละลาย ใส่ น้ำตาลทราย คนส่วนผสมให้เข้ากัน ต้มจนเดือดอีกประมาณ 15 นาที
2. ค่อยๆ เติมนมลงไป คนต่อประมาณ 2-3 นาที ปิดไฟ พอรุ่นอุ่น เทลงในพิมพ์นำไปแช่ตู้เย็น ประมาณ 3 ชั่วโมง พอรุ่นเซตตัวดีแล้ว แกะออกจากพิมพ์

## คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	167.80	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	31.77	กรัม	ไขมัน	1.63	กรัม
			โปรตีน	4.63	กรัม	ธาตุเหล็ก	0.78	มิลลิกรัม



# น้ำใบบัวบก

## ส่วนผสม (สำหรับ 10 คน)

บัวบกทั้งต้น	300	กรัม
น้ำเชื่อม	10	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่าต้มสุก	2,400	กรัม



## วิธีทำ

- นำต้นบัวบก ล้างสะอาด หั่นเป็นท่อนสั้นๆ ใส่ลงในเครื่องปั่นเติมน้ำพอท่วมบัวบก ปั่นให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำ
- เติมน้ำอีกครั้งหนึ่ง คั้นน้ำอีกครั้ง บีบน้ำให้หมด เติมน้ำเชื่อม ชิมรส อาจลดหรือเพิ่มน้ำเชื่อมเล็กน้อยตามชอบ

## คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	51	กิโลแคลอรี	โปรตีน	0.18	กรัม	ไขมัน	0.09	กรัม
			คาร์โบไฮเดรต	12.7	กรัม	แคลเซียม	15	มิลลิกรัม
			วิตามินซี	0.40	มิลลิกรัม	วิตามินเอ	10	RE





# น้ำขิง

## ส่วนผสม (สำหรับ 10 คน)

ขิงสด	150 กรัม
	(ขนาด 1 นิ้ว x 1.5 นิ้ว จำนวน 5 ชิ้น)
น้ำเชื่อม	150 กรัม
น้ำเปล่า	2,400 กรัม
มะนาว	50 กรัม

## วิธีทำ

1. นำขิงมาปอกเปลือกล้างให้สะอาด หั่นเป็นแว่น ใส่หม้อ ใส่น้ำตั้งไฟจนเดือดสักครู่ ยกลงกรองเอาขิงออก ใส่น้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ

(หรืออีกวิธีหนึ่ง ใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาว ใช้กวาดคอก หรือใช้เหง้าขิงสด ตำผสมน้ำเล็กน้อย ดั้นเอาน้ำ และใส่เกลือหินดเล็กน้อย ใช้จิบบ่อยๆ)



## คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	47	กิโลแคลอรี	โปรตีน	0.03	กรัม	คาร์โบไฮเดรต	12.4	กรัม
			แคลเซียม	0.45	มิลลิกรัม	วิตามินซี	1	มิลลิกรัม
			วิตามินเอ	0.03	RE	ใยอาหาร	0.02	กรัม

## เอกสารอ้างอิง

1. วิชัย เอกพลากร และคณะ. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546–7. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
2. วิชัย เอกพลากร และคณะ. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551–2. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
3. วิชัย เอกพลากร และคณะ. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
4. ประพิมพ์พร ฉัตรานุกูลชัย. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. ไม่มีฟันอย่ามองข้าม สาเหตุหลัก ทำผู้สูงอายุขาดสารอาหาร [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 19 ธันวาคม 2561]. เข้าถึงได้จาก: <https://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/ไม่มีฟันอย่ามองข้าม>.
5. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของวัยทำงานผู้สูงอายุ. 2561.
6. สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. Motto กินข้าวอร่อย. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 20 ธันวาคม 2561]. เข้าถึงได้จาก: [http://dental2.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/dental/download/elderly/%E0%B8%AA%E0%B9%88%E0%B8%87F\\_\\_%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A2.pdf](http://dental2.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/dental/download/elderly/%E0%B8%AA%E0%B9%88%E0%B8%87F__%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A2.pdf)

