



ตำรับอาหาร บำรุงสมองผู้สูงอายุ



สำนักโภชนาการ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

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

**อาหารบำรุงสมอง
สำหรับ
ผู้สูงอายุ**

ตำรับอาหาร บำรุงสมองผู้สูงอายุ



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
นางสาวสุพรรณิ	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

ภาวะสมองเสื่อมเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญในผู้สูงอายุ เนื่องจากอุบัติการณ์การเกิดภาวะสมองเสื่อมจะเพิ่มมากขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้น จนมีผลกระทบต่อ การดำรงชีวิต เมื่อสมองเสื่อม จะจำไม่ได้ พูดไม่ได้ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ไม่สามารถ กลืน กิน ขับถ่าย หรือช่วยเหลือตัวเองในการทำกิจวัตรประจำวัน ทำให้ผู้สูงอายุ ต้องเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงในที่สุด ดังนั้นการป้องกันการเกิดภาวะสมองเสื่อมจึงมีความสำคัญ เพื่อให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพที่ดี และสามารถช่วยเหลือและพึ่งพิงตนเองให้ได้มากที่สุด แม้ว่า ในปัจจุบันการป้องกันภาวะสมองเสื่อม ยังต้องอาศัยการศึกษาวิจัยที่มากกว่าในปัจจุบัน

ซึ่งเนื้อหาในตำรับอาหารบำรุงสมองผู้สูงอายุ จะมีตำรับอาหารที่มีสารอาหารต่างๆ ที่มีความจำเป็นต่อสมอง เพื่อใช้ในการช่วยเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุให้เป็น “ผู้สูงอายุแข็งแรง ไม่ชืด สมองดี กินอาหารได้”

ตำรับฯเล่มนี้ จึงเหมาะสำหรับเจ้าหน้าที่ในการใช้ให้ความรู้กับประชาชน ผู้ดูแล ผู้สูงวัย หรือผู้สูงอายุ รวมถึงประชาชนวัยทำงานซึ่งจะเตรียมพร้อมเป็นผู้สูงวัยที่แข็งแรง ในอนาคต เพื่อเตรียมอาหารตามตำรับอาหารฯ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็น ผู้สูงอายุ ที่ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวได้ หวังว่าตำรับฯเล่มจะเป็นประโยชน์กับทุกท่าน

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมอนามัย



สารบัญ

	หน้า
มาทำความรู้จักกับ “ภาวะสมองเสื่อม”	7
สาเหตุของการเกิด “ภาวะสมองเสื่อม”	8
สัญญาณเตือน “ภาวะสมองเสื่อม”	9
ปัจจัยเสี่ยง “ภาวะสมองเสื่อม”	10
แล้วต้องทำอะไรล่ะ? ถึงจะห่างไกล... “ภาวะสมองเสื่อม”	11
กินอยู่อย่างไร...ห่างไกลภาวะสมองเสื่อม	12
อาหารบำรุงสมองสำหรับผู้สูงอายุ	19
สลัดปลาแซลมอน	19
ปลาหนึ่งซีอิ้ว	21
ยำปลากะพง	23
ไก่ผัดพริกหวาน	25
ไก่ผัดขิง	27
ผัดมะเขือม่วง	29
ยำมะเขือม่วง	31
แกงเห็ดขมิ้นมะละกอ	33
ข้าวผัดขมิ้น 5 สี ปลาหูย่าง	35
ข้าวกล้องอบ – ปลากรอบ	37
เอกสารอ้างอิง	38

มาทำความรู้จักกับ “ภาวะสมองเสื่อม”

ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) คือกลุ่มอาการที่มีการทำงานของสมองในด้านความจำ ความคิด การใช้เหตุผล การใช้ภาษา และการรับรู้สิ่งแวดล้อมที่ผิดปกติไป โดยที่ความผิดปกตินี้จะดำเนินไปอย่างช้าๆ แบบค่อยเป็นค่อยไป บางครั้งอาจใช้เวลานับ 10 ปี กว่าที่ความผิดปกติจะปรากฏชัดเจนจนสังเกตเห็นได้ ซึ่งมีผลต่อการใช้ชีวิต หรือการทำกิจวัตรประจำวัน จนในที่สุดผู้ป่วยหลายคนช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่ส่วนใหญ่ มักพบในผู้สูงอายุ โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease, AD) เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด



สาเหตุของการเกิด “ภาวะสมองเสื่อม”

สาเหตุที่พบบ่อย คือ

1. โรคที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะระบบประสาท เช่น โรคอัลไซเมอร์

ในช่วงแรกมักมีปัญหาทาง ด้านความจำก่อน โดยเฉพาะความจำระยะสั้น ต่อมาจึงมีปัญหาความจำระยะยาวโดยมีอาการค่อยเป็นค่อยไป ต่อมาอาจมีอาการด้านจิตเวช เช่น ซึมเศร้า วิดกกังวล อารมณ์เปลี่ยนแปลง เมื่อโรคดำเนินมากขึ้น ผู้ป่วยจะไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันของตนเองได้

2. โรคสมองเสื่อมจากหลอดเลือดสมองผิดปกติ

มักมีอาการตามหลังการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ไม่ว่าจะเป็นชนิดขาดเลือดหรือหลอดเลือดสมองแตกทำให้มีเลือดออกในสมองอาการส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วหรือทรุดลงเป็นลำดับขั้น การทำงานของสมองจึงช้าลง เกิดอาการถดถอยด้านการตัดสินใจ

3. เกิดจากความผิดปกติของต่อมไทรอยด์

4. ติดสุราเรื้อรัง

5. เนื้องอกในสมอง

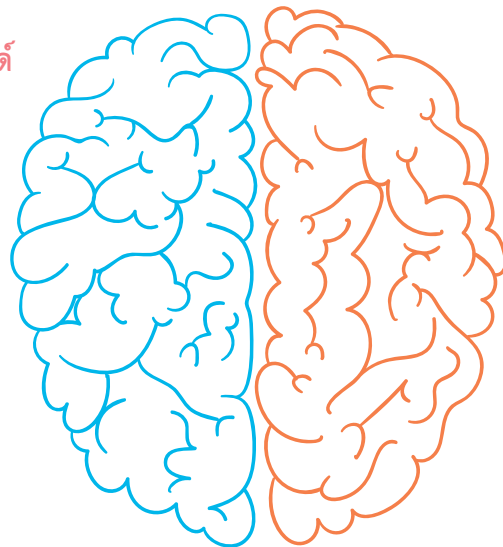
6. โรคพาร์กินสัน

7. การติดเชื้อที่มีผลทางสมอง

8. น้ำคั่งในโพรงสมอง

9. สมองขาดออกซิเจน

10. ขาดสารอาหารบำรุงสมอง



สัญญาณเตือน “ภาวะสมองเสื่อม”

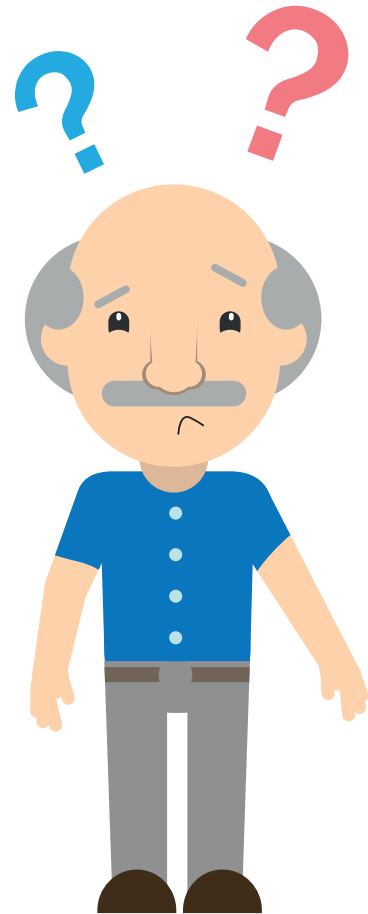
1. **ความจำระยะสั้นไม่ดี** เช่น ลืมวันนัด ลืมสิ่งของบ่อยๆ พุดซ้ำ ถามซ้ำ

2. **มีปัญหาด้านการใช้ภาษา** เช่น เรียกชื่อสิ่งของและชื่อคนที่คุ้นเคยไม่ถูก หรือสูญเสียความเข้าใจภาษา

3. **มีปัญหาในด้านทิศทางและสิ่งแวดล้อม** เช่น ขับรถแล้วหลงทางในที่ๆ เคยขับได้ หรือหลงทางเวลาเดินทางออกนอกบ้านคนเดียว

4. **มีความผิดปกติในการทำงานที่ซับซ้อน** เช่น วางแผนการทำงาน การเดินทาง การใช้อุปกรณ์เครื่องมือต่างๆ การใช้จ่ายและเก็บเงิน หรือการไปธนาคาร

5. **มีความผิดปกติของอารมณ์และบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไป** เช่น ซึมเศร้า หงุดหงิดก้าวร้าว มีพฤติกรรมแปลกไม่เหมาะสมกับสถานการณ์แวดล้อม มีความเชื่อที่ผิดแปลก เห็นภาพหลอน



แล้วต้องทำอะไรล่ะ ? ถึงจะห่างไกล.... “ภาวะสมองเสื่อม”

มาปฏิบัติตามข้อแนะนำ ดังต่อไปนี้ กันเถอะ !!

<p>กินอาหารให้ครบ 3 มื้อต่อวัน ให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว</p> 	<p>กินข้าวกล้องเป็นหลัก และกินธัญพืชไม่ขัดสี</p> 	<p>กินผักให้มากและผลไม้ที่เหมาะสม เลือกกินผลไม้หวานน้อย เป็นประจำ</p> 
<p>กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและผลิตภัณฑ์ เป็นประจำ วันละ 6-8 ช้อนกินข้าว</p> 	<p>ดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม เป็นประจำ วันละ 1-2 แก้ว</p> 	<p>กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม</p> 
<p>ดื่มน้ำสะอาด วันละ 8 แก้ว เลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน</p> 	<p>กินอาหารสะอาด ปลอดภัย ล้างผักผลไม้ก่อนปรุงประกอบ</p> 	<p>งดบุหรี่หรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</p> 
<p>ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที</p> 	<p>พบปะพูดคุย เข้าสังคม ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด และหมั่นฝึกสมอง</p> 	<p>นอนหลับอย่างมีคุณภาพ 7-9 ชั่วโมง ต่อวัน</p> 

ผู้สูงอายุแข็งแรง ไม่ชด สมองดี



	<ul style="list-style-type: none"> ✓ กินข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก ✓ กินตับสลับวัน กินผัก ผลไม้เป็นประจำ ✓ ลด หวาน มัน เค็ม ให้เป็นนิสัย ✓ และไม่ลิมดื่มน้ำ ดื่มนมให้เพียงพอ 	
---	---	---

กินอยู่อย่างไร...ห่างไกลภาวะสมองเสื่อม

ข้าวกล้อง ข้าวไม่ขัดสี ธัญพืชไม่ขัดสี

- อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานสารอาหารวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ช่วยให้สุขภาพดีและป้องกันโรคต่างๆ

- มีวิตามินบี 1 ซึ่งมีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง ป้องกันโรคเหน็บชา ปากนกกระจอก ป้องกันภาวะโลหิตจาง

- ช่วยเพิ่มสารสื่อประสาท ซีโรโทนิน ทำให้หลับสบาย

- มีใยอาหารช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ชะลอการดูดซึมน้ำตาล



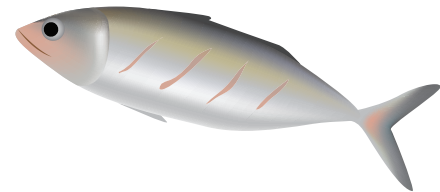
ปลา

- เป็นโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย

- มีไขมันต่ำและเป็นกรดไขมันที่ดีเป็นส่วนประกอบสำคัญของสมองช่วยพัฒนาเนื้อเยื่อของระบบประสาท

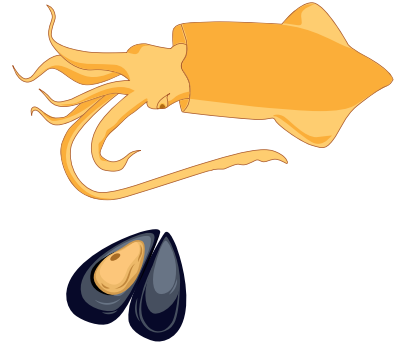
- เลือกรับประทานปลาหลายชนิดสลับหมุนเวียนกันไป เพื่อป้องกันการได้รับสารพิษตกค้างเกินที่อาจอยู่ในเนื้อปลา

- ควรรับประทานปลาทะเลสลับกับปลาน้ำจืดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ควรทำให้สุกเพื่อป้องกันพยาธิและแบคทีเรียต่างๆ โดยวิธีการปรุงอาหาร เช่น ต้ม หรือย่าง



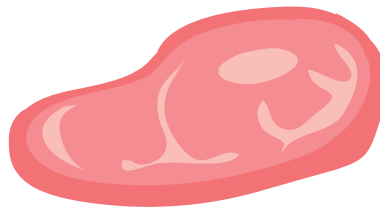
อาหารทะเล

เป็นแหล่งของ ทอรีน สังกะสี วิตามินบี 12 ไอโอดีน ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท เนื้อสมอง และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้นควรรับประทานอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง



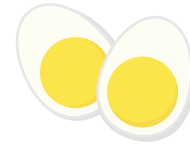
เนื้อสัตว์

- อุดมไปด้วยโปรตีน นอกจากนี้ในเนื้อสัตว์ยังมีวิตามินบี ทอรีน ธาตุเหล็ก
- ช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมองและระบบประสาท การสร้างฮีโมโกลบิน และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย
- ควรเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ชนิดไม่ติดมัน ปริมาณเนื้อสัตว์ที่แนะนำต่อวัน สำหรับ ผู้สูงอายุนั้นละ 6-8 ช้อนกินข้าว ผู้สูงอายุควรกินอาหารที่มีธาตุเหล็ก เช่น ตับสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง



ไข่

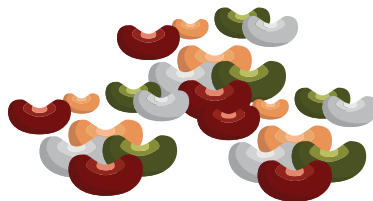
- เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณค่าสูงคือมีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน และปริมาณสูง ไข่แดงอุดมไปด้วยโคลีน ทอรีน โฟเลตและวิตามินสำคัญ



- มีบทบาทต่อการพัฒนาสมอง ระบบความจำ
- ผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาสุขภาพกินไข่ได้วันละ 1 ฟอง ผู้ที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ควรกินไข่ไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง หรือทำตามคำแนะนำของแพทย์ ที่สำคัญควรปรุงให้สุกทุกครั้ง

ธัญชาติและถั่วเมล็ดแห้ง

- เช่น งา ข้าวโพด ข้าว ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ น้านมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้
- เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี มีวิตามินบี 1 ช่วยในการบำรุงสมอง
- ถั่วเหลืองมีสารไฟโตเอสโตรเจนที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง
- ผู้สูงอายุหากได้รับประทานงาแนะนำให้รับประทานงาคั่วบด เพราะจะช่วยให้ย่อยได้ดีกว่าการรับประทานเป็นเม็ด ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์ จะทำให้ร่างกายได้สารอาหารที่ครบถ้วนยิ่งขึ้น



นม

- เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี อุดมด้วยแคลเซียม (มีปริมาณมากและดูดซึมได้ดีที่สุด) ฟอสฟอรัส วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ
- ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง
- ผู้สูงอายุแนะนำให้ดื่มนมรสจืดวันละ 1-2 แก้ว หากมีปัญหาอ้วน ไขมันในเลือดสูง เลือกลูสตรพว่องมันเนย เพื่อให้ได้รับแร่ธาตุแคลเซียมเพียงพอ ป้องกันภาวะกระดูกพรุน
- ส่วนในกรณีของการเกิดท้องอืด ท้องเสียหลังการดื่มนม อาจไม่ใช้การแพ้อาหาร แต่เป็นเรื่องของการขาดเอนไซม์ที่ชื่อว่า แลกเตส (lactase) ซึ่งเป็นเอนไซม์ไว้สำหรับย่อยน้ำตาลในนม วิธีแก้คือ ค่อยๆ ดื่มทีละน้อย (ไม่เกินครึ่งแก้ว) ต่อครั้ง ดื่มนมหลังอาหาร ไม่ดื่มนมขณะที่ท้องว่าง และเพิ่มเป็นครึ่งละหนึ่งแก้วได้ในเวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ ก็จะช่วยให้อาการเบาลงสามารถดื่มนมได้ดีขึ้น หรือกินผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านการย่อยน้ำตาลแลคโตสบางส่วนโดยจุลินทรีย์ เช่น ผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต



น้ำมัน

เป็นแหล่งของวิตามินอี มีความสำคัญในการสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ประสาทและเยื่อบุผิวของเนื้อเยื่อสมอง

- ควรเลือกรับประทานเฉพาะไขมันหรือน้ำมันที่มีไขมันไม่อิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันทานตะวัน น้ำมันงา ฯลฯ ควรเลือกรับประทานน้ำมันสลัดชนิดกินไป และเลือกชนิดที่เหมาะสมกับการปรุงประกอบอาหาร

- ควรใช้น้ำมันที่ปรุงอาหารในปริมาณที่พอเหมาะไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

- เลือกใช้น้ำมันให้หลากหลายเพื่อให้ได้รับกรดไขมันอย่างหลากหลาย ให้เหมาะสมกับวิธีการปรุงอาหาร

สลัด น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา

ผัดไฟอ่อนกว่า น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด

ผัด น้ำมันรำข้าว น้ำมันคาโนลา น้ำมันเมล็ดชา

ทอด เลือกใช้น้ำมันปาล์ม มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง และมีจุดเกิดควันสูง





อาหารบำรุงสมองสำหรับผู้สูงอายุ

สลัดปลาแซลมอน

ส่วนผสม (สำหรับ 1-2 คน)

ผักสลัด	50	กรัม
แครอทขูดฝอย	20	กรัม
กะหล่ำปลีสีม่วง	15	กรัม
มะเขือเทศราชินี	20	กรัม
แตงกวา	25	กรัม
ปลาแซลมอนสุก	58	กรัม
น้ำมัน	1	ช้อนชา

น้ำสลัด

น้ำมะขามเปียก	1/4	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
เกลือ	1/4	ช้อนชา
งาขาวคั่ว	1	ช้อนชา
ซีอิ๊ว	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำน้ำสลัด

1. เคี่ยวน้ำมะขามเปียก น้ำตาลทราย เกลือ จนได้ที่ แล้วโรยด้วยงาขาว

วิธีทำ

1. นำปลามาจี่บนกระทะ ใส่น้ำมัน 1 ช้อนชา ให้ปลาสุก
2. นำผักสลัดฉีกพอดำ แครอทขูดฝอย กะหล่ำปลีสีม่วงซอยฝอย มะเขือเทศแตงกวาหั่นใส่จานจัดเรียงปลา รับประทานคู่กับปลา และน้ำสลัด

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	292	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	23	กรัม	ไขมัน	15	กรัม
			โปรตีน	16	กรัม	ธาตุเหล็ก	2.01	มิลลิกรัม



ปลานิ่งซีอิ๊ว

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

เนื้อปลาช่อน หรือปลานิล	120 กรัม
ซีอิ๊วขาว	1/2 ช้อนชา
ซอสปรุงรส	1/2 ช้อนชา
น้ำ	1/4 ถ้วย
ขิง	1 ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าแดง	เล็กน้อย
ผักชี ต้นหอม	เล็กน้อย

วิธีทำ

- ล้างปลาให้สะอาดใส่จาน
- ปรุงน้ำซอสโดยผสมน้ำ 1/4 ถ้วย ซีอิ๊วขาว และซอสปรุงรส นำไปราดบนปลา
- นำไปนึ่งประมาณ 15-20 นาที จนปลาสุก โรยหน้าด้วย ขิง และพริกชี้ฟ้าแดง นึ่งต่ออีก 5 นาที

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	81.29	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	14.28	กรัม	ไขมัน	2.44	กรัม
			โปรตีน	13.28	กรัม	ธาตุเหล็ก	0.81	มิลลิกรัม



ยำปลากะพง

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

ปลากะพง	120 กรัม
หอมแดงซอย	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
แครอทขูดฝอย	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
มะเขือเทศ	1 ผล (40 กรัม)
พริกชี้หนูซอย	7 เม็ด (10 กรัม)
มะม่วงซอย	1/2 ผล (40 กรัม)
ใบขึ้นฉ่าย	1 ต้น (10 กรัม)
น้ำปลา	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำเนื้อปลากะพงไปลวก ให้สุก
2. ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนูเข้าด้วยกัน ค่อยๆ ใส่หอมแดง มะเขือเทศ แครอท แล้วจึง
3. นำปลาลวกลงเคล้าให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยใบขึ้นฉ่าย

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	49.65	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	9.18	กรัม	ไขมัน	0.39	กรัม
			โปรตีน	2.29	กรัม	ธาตุเหล็ก	0.63	มิลลิกรัม



ไก่ผัดพริกหวาน

ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)

เนื้อไก่	100 กรัม
เห็ดหอมสด	15 กรัม
พริกหวานหั่นเต๋า	90 กรัม
ต้นหอม	10 กรัม
กระเทียม	5 กรัม
พริกไทยป่น	1/4 ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	3 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมกับน้ำมันพริกหวาน ใส่เนื้อไก่ เห็ดหอม พริกหวาน เติมน้ำเล็กน้อย ใส่ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ผัดจนสุก

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	180.21	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	13.28	กรัม	ไขมัน	22.72	กรัม
			โปรตีน	30.86	กรัม	ธาตุเหล็ก	3.28	มิลลิกรัม



ไก่ผัดขิง

ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)

เนื้อไก่ชิ้นพอคำ	90	กรัม
ขิงอ่อนซอยยาว ๆ	50	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	1	เม็ด (5 ชิ้นซา)
เห็ดหูหนูหั่นยาว ๆ	80	ชิ้นซา
หอมใหญ่หั่นตามยาว	1/2	ลูก (50 กรัม)
ต้นหอม	2	ต้นเล็ก (10 กรัม)
กระเทียมสับ	2	กลีบใหญ่ (3 กรัม)
ซีอิ๊วขาว	3	ชิ้นซา
น้ำตาลทราย	2	ชิ้นซา
น้ำมันพืช	2	ชิ้นโต๊ะ

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมพริกหอม ใส่ไก่ลงผัดจนสุก ใส่ขิงอ่อน ประุงรสแล้วจึงใส่หอมใหญ่ เห็ดหูหนู เติมน้ำเล็กน้อย ผัดพอเข้ากัน ใส่พริกชี้ฟ้า ต้นหอม

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	244.24	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	31.89	กรัม	ไขมัน	11.60	กรัม
			โปรตีน	17.81	กรัม	ธาตุเหล็ก	1.44	มิลลิกรัม



ผัดมะเขือม่วง

ส่วนผสม (สำหรับ 1-2 คน)

มะเขือม่วงหั่นชิ้นพอดีคำ ลวกพอสุก	1	ลูก (110 กรัม)
กระเทียม	3	กลีบ (5 กรัม)
หมูสับ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
พริกชี้ฟ้า	2	เม็ด (5 กรัม)
ใบโหระพา	1	ต้น (10 กรัม)
น้ำเปล่า	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- เจียวกระเทียมกับน้ำมันจนหอม
- ใส่หมูสับลงผัดเติมน้ำ เปรูรสด้วยน้ำเปล่า น้ำตาลทราย ผัดจนสุกใส่มะเขือยาว พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ ผัดจนสุกใส่ใบโหระพา ผัดให้เข้ากัน

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	111.18	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	7.51	กรัม	ไขมัน	6.88	กรัม
			โปรตีน	4.97	กรัม	ธาตุเหล็ก	1.12	มิลลิกรัม



ยำมะเขือม่วง

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

มะเขือยาวลวก	1	ลูก (120 กรัม)
หมูสับลวก	4	ช้อนโต๊ะ (60 กรัม)
หอมแดงซอย	4	ช้อนโต๊ะ (60 กรัม)
มะเขือเทศ	1	ลูก (40 กรัม)
พริกชี้หนูซอย	7	เม็ด (10 กรัม)
ใบขึ้นฉ่าย	1	ต้น (15 กรัม)
น้ำปลา	3	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำมะนาว	1 1/2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ผสมน้ำยำ มีน้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมะนาว เข้าด้วยกัน ผสมหมูสับลวก หอมแดง มะเขือเทศ พริกชี้หนูซอย
- ชิมรส จึงใส่มะเขือยาวลวกหั่นชิ้นพอดีคำ เติมน้ำให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยใบขึ้นฉ่าย

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	131.27	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	12.43	กรัม	ไขมัน	4.68	กรัม
			โปรตีน	9.94	กรัม	ธาตุเหล็ก	1.32	มิลลิกรัม



แกงเหลืองมะละกอ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

เนื้อปลานิล	200	กรัม
มะละกอดิบ	400	กรัม
น้ำมะขามเปียก		
น้ำตาลปีก		
มะนาว		
น้ำปลา		
น้ำเปล่า	2 1/2	ถ้วย

ส่วนผสมพริกแกง

พริกชี้หนู	5	กรัม
หอมแดง	30	กรัม
กระเทียม	10	กรัม
เกลือ	1/2	ช้อนชา
ขมิ้นชัน	1	ช้อนชา
กะปิ	1/2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงเหลืองให้ละเอียด ปลานิลหั่นชิ้นพอดีคำ มะละกอหั่นชิ้นพอดีคำ ต้มจนสุก ละลายเครื่องพริกแกง 2 1/2 ถ้วย ต้มจนเดือด ใส่ปลา ต้มจนสุก ปรงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา ใส่มะละกอต้มสุก ปรงรส ก่อนยกลงจากเตาปิดมะนาว

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	180.21	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	13.28	กรัม	ไขมัน	22.72	กรัม
			โปรตีน	30.86	กรัม	ธาตุเหล็ก	3.28	มิลลิกรัม



ข้าวผัดขมิ้น 5 สี ปลาทุย่าง

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

ข้าวสุก	1 1/2 ถ้วย
พริกหวาน 3 สี หั่นเต๋าเล็กๆ	40 กรัม
แครอท หั่นเต๋าเล็กๆ	50 กรัม
บรอกโคลี หั่นเต๋าเล็กๆ	50 กรัม
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1/4 ช้อนชา
ขมิ้นสดโขลก	1 ช้อนชา

ปลาทุย่าง

ปลาทุสด	2 ตัว (ตัวละ 80 กรัม)
ขมิ้นสดโขลก	1 ช้อนชา
กระเทียม	5 กลีบ (5 กรัม)
เกลือป่น	เล็กน้อย
พริกไทยป่น	เล็กน้อย

วิธีทำ

1. ปลาทุล้างสะอาด ดึงไส้ออก หมักด้วย ขมิ้นกระเทียม เกลือพริกไทยโขลกให้เข้ากัน หมักไว้สักพัก นำไปย่างจนสุก
2. นำกะทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน ผัดขมิ้นสดโขลก พริกหวาน แครอท บรอกโคลี ผัดจนสุก ปรุงรสด้วยซอส น้ำปลา ผัดให้เข้ากัน จึงใส่ข้าวผัดต่อจนสุก รับประทานคู่กับปลาทุย่าง

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	82.06	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	9.48	กรัม	ไขมัน	2.16	กรัม
			โปรตีน	5.45	กรัม	ธาตุเหล็ก	1.41	มิลลิกรัม



ข้าวกล้องอบ – ปลากรอบ

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

ข้าวกล้องสุก	2	ถ้วย (240 กรัม)
ปลาเล็กปลาน้อย	2	ชิ้นโต๊ะ (20 กรัม)
แครอท หั่นลูกเต๋า	2	ชิ้นโต๊ะ (40 กรัม)
พริกหวาน 3 สี หั่นลูกเต๋า	50	กรัม
เนื้อไก่ หั่นเล็กๆ	70	กรัม
กระเทียมสับ	2	กลีบ (5 กรัม)
น้ำมันพืช	1	ชิ้นโต๊ะ
น้ำปลา	1	ชิ้นชา
ซอสปรุงรส	1/2	ชิ้นชา
น้ำตาลทราย	1/2	ชิ้นชา
ถั่วลิสงต้มสุก	2	ชิ้นโต๊ะ (30 กรัม)
ต้นหอมผักชี		เล็กน้อย

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมกับน้ำมันจนหอม ใส่เนื้อไก่ ผัดจนสุกใส่แครอท พริกหวาน ถั่วลิสง ปรุงรสด้วยน้ำปลาและซอส น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน จึงใส่ข้าวผัดให้เข้ากัน นำข้าวที่ผัดพอสุกใส่ซาม นำไปอบประมาณ 5-10 นาที โรยด้วยปลากรอบ อบต่ออีก 5 นาที ก่อนรับประทาน โรยหน้าด้วยผักชีต้นหอม

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	183.84	กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรต	22.97	กรัม	ไขมัน	7.07	กรัม
			โปรตีน	7.05	กรัม	ธาตุเหล็ก	0.85	มิลลิกรัม

เอกสารอ้างอิง

1. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. ภาวะสมองเสื่อม [อินเทอร์เน็ต]. มปป [เข้าถึงเมื่อ 19 ธันวาคม 2561]. เข้าถึงได้จาก: <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/07072014-1302>

2. นายแพทย์อิทธิพล ตะวันกาญจนโชติ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. เมื่อสมองเสื่อม...เราจะทำอะไรได้บ้าง [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 19 ธันวาคม 2561]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/better-brain-health/dementia-alzheimer>

3. ผศ.นพ.วีรศักดิ์ เมืองไพศาล ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. ภาวะสมองเสื่อมคืออะไร [อินเทอร์เน็ต]. มปป [เข้าถึงเมื่อ 22 ธันวาคม 2561]. เข้าถึงได้จาก: http://www.si.mahidol.ac.th/project/geriatrics/network_title1_1.html

4. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. คู่มือแนวทางการป้องกันภาวะสมองเสื่อมสำหรับผู้สูงอายุ กินอย่างไร ห่างไกลสมองเสื่อม. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์; 2561.

