

ไม่ล้า ไม่ลิม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย

1. การควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่และโรคอ้วน จึงต้องควบคุม ดังนี้

1.1 รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ (ระดับน้ำตาลในเลือด(FBS)70 - 100 mg/dl หรือ น้ำตาลสะสม (HbA1C) ไม่เกิน 6.4 %) หลีกเลี่ยงน้ำตาล อาหารหรือผลไม้รสหวานจัด โดยทั่วไป น้ำตาลไม่ควรเกินวันละ 6 ช้อนชา และกินยาลดน้ำตาลในเลือดตามแผนการรักษา

1.2 รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ (ความดันโลหิตไม่เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท) โดยควบคุมน้ำหนักให้เป็นปกติ กินข้าวกล้องและธัญพืช กินผักใบเขียวให้มาก กินปลาเป็นหลัก ดื่มนมเป็นประจำ งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำกัดการกินอาหารที่มีโซเดียมสูง โดยเลือกอาหารไม่เค็มจัด ลดการใช้เครื่องปรุงรสในอาหาร และกินยาลดความดันโลหิตตามแผนการรักษา

1.3 รักษาระดับไขมันในเลือดให้ปกติ

ระดับไขมันในเลือดที่พึงประสงค์

- Cholesterolไขมันโคเลสเตอรอล	<200mg/dl
- Triglyceride ไขมันไตรกรีเซอร์ไรด์	<200mg/dl
- HDL ไขมันเอชดีแอล (ไขมันชนิดดี)	> 40 mg/dl
-LDL ไขมันแอลดีแอล (ไขมันชนิดเลว)	< 160 mg/dl

** ต้องดื่มน้ำและอาหารไม่น้อยกว่า 12 ชั่วโมง ก่อนตรวจ

หลีกเลี่ยงการอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ สมอสัตว์ ปลาหมึก หอยนางรม ไข่ปลา กุ้ง ไข่แดง หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไขมันจากสัตว์ ไขมันที่แทรกในเนื้อสัตว์ เลือกใช้น้ำมันพืช เช่น รำข้าว ถั่วเหลือง น้ำมันจากดอกทานตะวัน ข้าวโพด เป็นต้น

1.4 การลดและเลิกสูบบุหรี่ รวมถึงการอยู่ในสถานที่ๆ ไม่มีควันบุหรี่

1.5 การควบคุมน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่ให้อ้วนเกินไป
ให้ค่าดัชนีมวลกายปกติ (BMI)18.5- 22.9, ไม่เกิน 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

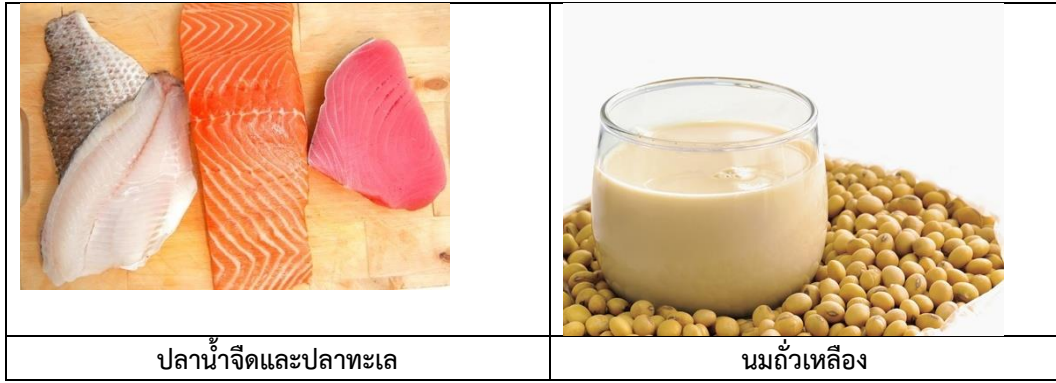
การแบ่งระดับความอ้วนตามค่าดัชนีมวลกายของคนเอเชีย

ค่าดัชนีมวลกาย (กก./ม ²)	ภาวะน้ำหนักตัว
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5 - 22.9	ปกติ
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 - 29.9	โรคอ้วน
มากกว่า 30	โรคอ้วนอันตราย

2. การกินอาหารเพื่อช่วยบำรุงสมอง อาหารที่ช่วยลดอุบัติการณ์ของภาวะสมองเสื่อมมีดังนี้
- 2.1 กินอาหารที่โฟเลตวิตามินบี 6 และวิตามินบี 12 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ตับ สัตว์ปีก ปลา และอาหารทะเล นม ไข่ ถั่วต่างๆ ธัญพืชไม่ขัดสี ผักใบเขียวจัด ถั่วฝักยาว
 - 2.2 กินอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน ได้แก่ อาหารที่มีส่วนประกอบผัก ผลไม้ ไขมันจากน้ำมันมะกอกซึ่งมีไขมันอิ่มตัวน้อย เน้นการกินคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ผ่านการขัดสีและธัญพืช กินเนื้อปลาเป็นหลัก และเนื้อสัตว์อื่นเล็กน้อย พบว่า ลดการเกิดโรคสมองเสื่อมและชะลอการเกิดโรคสมองเสื่อมได้ นอกจากนี้ยังพบว่า การกินผักและผลไม้ปริมาณมากสามารถลดการเกิดโรคสมองเสื่อมได้ถึง 6.5 เท่า

10 อาหารบำรุงสมองของผู้สูงอายุ

	
<p>ข้าวกล้อง</p>	<p>ข้าวโอ๊ต</p>
	
<p>ถั่วเมล็ดแห้ง</p>	<p>ธัญพืช</p>
	
<p>ผักผลไม้</p>	<p>ไข่</p>
	
<p>เนื้อสัตว์ ตับ</p>	<p>นมและ ผลิตภัณฑ์นม</p>



2.3 กินอาหารให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม ครบ 5 หมู่อย่างหลากหลาย และที่สำคัญหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
 อาหารผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความต้องการอาหารลดน้อยลง แต่ร่างกายยังคงต้องการได้รับสารอาหารที่
 เหมาะสมเพียงพอ ดังนั้นควรกินอาหารแต่ละวันให้มีปริมาณสารอาหารที่ครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมครบ5
 หมู่อย่างหลากหลาย





ภาพอาหารให้ครบ 5 หมู่
ดีกว่าภาพอาหารเสริมหลายเท่า!

● หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์

เนื้อสัตว์ ควรเลือกกินที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา เนื้อสัตว์วันละ 6 ช้อนกินข้าว อาจหันเป็นชิ้นเล็ก สับหรือบดละเอียดให้สัมพันธ์กับการเคี้ยว

ไข่ เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง ประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย เป็นแหล่งแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น ผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับคอเลสเตอรอลสูงกินไข่ได้วันละ 1 ฟอง ผู้ที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูงควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ที่สำคัญควรปรุงให้สุก

นม เป็นแหล่งสารอาหารแคลเซียมและฟอสฟอรัส ที่ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี แนะนำผู้สูงอายุให้ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว เพื่อให้ได้รับแร่ธาตุแคลเซียมเพียงพอ ป้องกันภาวะกระดูกพรุน และควรเป็นนมรสจืดพร่องมันเนย

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารโปรตีนจากพืชที่ดีที่สุด หาได้ง่าย และราคาถูก รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ น้านมถั่วเหลือง ถั่วให้พลังงานแก่ร่างกายด้วย ควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

● หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน ธัญพืช น้ำตาล

ปริมาณที่ควรกินข้าวมีอยู่ 2-3 ทัพพี วันละ 8 ทัพพี เลือกกินข้าวกล้องสลับกับอาหารประเภทแป้งและธัญพืชอื่นๆ กินน้ำตาลแต่น้อย

● หมู่ที่ 3 ผักประเภทต่างๆ ผักใบเขียว ผักหลากสีหลายชนิด

เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ มีสารต้านอนุมูลอิสระต้านการเกิดมะเร็ง และกากใยอาหารช่วยระบบขับถ่าย กินวันละ 4-6 ทัพพี

● หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

เป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ ควรเลือกผลไม้เนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอ กล้วย ส้ม วันละ 4 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วนหมายถึง

ผลไม้ 1 ผล เช่น ส้ม/กล้วยน้ำว้า

ผลไม้ชิ้น 6-8 ชิ้น เช่น สับปะรด/มะละกอ

ผลเล็กมาก 6 ผล ลำไย ลองกอง

ผลเล็กปานกลาง 4 ผล เช่น เงาะ/มังคุด/พุทรา

ผลขนาดกลาง 1/2 ผล เช่น มะม่วง/ฝรั่ง/กล้วยหอม



● หมู่ที่ 5 ไขมันจากพืชและสัตว์

เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานและช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค

ควรเลือกไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว ซึ่งไม่มีโคเลสเตอรอล ลดการกิน
กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันจากสัตว์เพราะมีกรดไขมันอิ่มตัวสูง

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อผู้สูงอายุมีสุขภาพดี

(โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

1. กินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย
3. กินพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาลให้มากเป็นประจำ
4. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
 - เลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินปลาทะเลเป็นประจำ กินปลาให้บ่อยขึ้นสลับกับเนื้อสัตว์อื่นๆ สลับกับถั่วเมล็ดแห้ง
5. ดื่มนมและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
 - ดื่มนมรสจืด หรืออาหารที่ทำจากนม เช่น โยเกิร์ตธรรมชาติ ชีส
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
7. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ วันละ 6-8 แก้ว ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
 - ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ดื่มช่วงกลางวันให้มากและลดการดื่มช่วงก่อนนอน โดยเตรียมน้ำสะอาดพร้อมแก้วมีหูจับไว้
8. กินอาหารสะอาด ปลอดภัย
 - ต้องล้างผัก ผลไม้ให้สะอาดทุกครั้ง และเลือกอาหารสะอาด ปรุงสุกใหม่
9. งดบุหรี่และลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
 - เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของอุบัติเหตุ เพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคตับแข็ง

หลักการจัดอาหารเพื่อดูแลผู้สูงอายุ

1. กินอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย คือ กินให้ครบ 5 หมู่และมีความหลากหลาย
2. จำกัดการกินอาหารหวานจัด เกือบมาก อาหารทอด
3. กินอาหารครั้งละน้อยแต่บ่อยครั้ง (วันละ 5-6 ครั้ง)
4. เตรียมอาหารอ่อนนุ่ม เปื่อยยุ่ย เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย
5. ควรกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่
6. หลีกเลี่ยงกินอาหารที่มีรสจัด หรืออาหารหมักดอง
7. ควรกินอาหารประเภทผักและผลไม้เป็นประจำ
8. งดเครื่องดื่มชา กาแฟ แอลกอฮอล์ รวมถึงงดการสูบบุหรี่
9. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว

รายการตัวอย่างอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ

ดื่มน้ำ 1 แก้ว
เช้า ข้าวต้มปลากะพง (ข้าวกลิ้ง) ส้มเขียวหวาน 1 ผล น้ำเต้าหู้
ดื่มน้ำ 1 แก้ว
ว่างเช้า แตงโม 6 ชิ้นคำ
ดื่มน้ำ 1 แก้ว
กลางวัน ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าไก่สับ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
ดื่มน้ำ 1 แก้ว
ว่างบ่าย นมพร่องมันเนย 1 แก้ว/กล่อง
ดื่มน้ำ 1 แก้ว
เย็น ข้าวสวย ข้าวกลิ้ง น้ำพริกปลาทุ ผักลวก แกงจืดลูกรอก เงาะ 4 ผล นมพร่องมันเนย 1 แก้ว/กล่อง
ดื่มน้ำ 1 แก้ว

ที่สำคัญกินอาหารให้ห่างจากการนอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง