

9 ข้อปฏิบัติ การกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ



1 กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย ในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ และหมั่นดื่มน้ำหนักตัวและรอบเอว ตามเกณฑ์มาตรฐาน



2 กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ



3 กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่ว เมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ



4 กินพืชผักและผลไม้ หลากหลายสีเป็นประจำ หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด



5 ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่น ที่มีแคลเซียมสูง



6 หลีกเลี่ยงอาหาร ไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด



7 กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่



8 ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน



9 งดหรือลด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ตัวอย่างอาหาร 1 มื้อ (พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี)

- ผัก 1-2 ทัพพี
- ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว 2-3 ช้อนกินข้าว
- ข้าวกล้อง 2 ทัพพี
- นม 1 แก้ว
- ผลไม้ 1 ส่วน

เทคนิคจัดอาหารให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

- จัดอาหารให้หลากหลายในสัดส่วน และปริมาณที่เหมาะสม
- จัดเมนูผัก ให้มีความหลากหลายสี
- หั่นอาหารเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อง่ายต่อการเคี้ยว และย่อย
- กรณีกินมือหลักไม่เพียงพอ จัดให้กินครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง แบ่งเป็นมื้อย่อย ๆ วันละ 5 - 6 มื้อ
- ลดการปรุงอาหารรสจัด ใช้สมุนไพรในการเพิ่มรสชาติ
- ลด/เลี่ยง การจัดอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป
- ปรุงอาหารสุกใหม่ เลือกปรุงประกอบด้วยวิธีลวก ต้ม นึ่ง อบ อย่างเป็นส่วนใหญ่
- ดื่มน้ำสะอาด ระวังเครื่องดื่มร้อน กาแฟ ในช่วงบ่ายถึงเย็น

หมั่นร่วมรับประทานอาหารพร้อมกัน ทั้งครอบครัว สร้างความอบอุ่นทางจิตใจให้ผู้สูงอายุ

สูงวัย...กินอย่างไร? ป้องกันการขาดสารอาหารสำคัญ

ข้าว - แป้ง

เพื่อป้องกันการขาด วิตามินบี 1 ควรกินข้าวเบี่ยงที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ อย่างน้อย 1 มื้อต่อวัน โดยเฉพาะผู้ที่ไม่กินเนื้อหมู

กลุ่มเนื้อสัตว์

เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก และวิตามินบี 12 ควรกินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่ว เมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ เป็นประจำ ตับ เลือด อย่างน้อยวันเว้นวัน หรือ หอยแครง สัปดาห์ละครั้ง

กลุ่มผัก

เพื่อให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหารเพียงพอ ควรกินผักหลากหลยสี และสลับชนิดกันไป สามารถกินผักเพิ่ม ได้มากกว่าช้อนแนะนำ

กลุ่มผลไม้

เพื่อให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหารเพียงพอ ควรกินผลไม้หลากหลยสี เลือกที่อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย รสไม่หวานจัด เช่น กล้วยน้ำว้า ฝรั่ง ส้ม มะละกอ

กลุ่มนม

เพื่อให้ได้รับแคลเซียม และวิตามินเพียงพอ ควรดื่มนมรสจืด เป็นประจำ

กรณีไม่ดื่มนม

- เพิ่มผลไม้ 1 ส่วน
- เพิ่มเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- ควรกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง โยเกิร์ตธรรมชาติ

อาจต้องเสริมแคลเซียมวันละ 500-1,000 มก. ตามคำแนะนำของแพทย์

ธงโภชนาการผู้สูงอายุ

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

พลังงาน 1,400 กิโลแคลอรี

สำหรับผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ดูโทรทัศน์ นั่งทำงานฝีมือ นั่งเล่นโทรศัพท์ อ่านหนังสือ

ข้าว-แป้ง 5 ทัพพี	ผัก 3 ทัพพี	ผลไม้ 2-3 ส่วน	เนื้อสัตว์ 4-5 ช้อนกินข้าว	ไข่ 1 ฟอง	ถั่ว เมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว
นม 1-2 แก้ว	ไขมัน 6 กรัม	น้ำตาล 6 กรัม	โซเดียม ไม่เกิน 6 กรัม	เกลือ 1 ช้อนชา	

กิจกรรมทางกาย 150 นาที ต่อสัปดาห์

ดื่มน้ำ วันละ 8 แก้ว

นอนหลับ วันละ 7-9 ชั่วโมง



ธงโภชนาการผู้สูงอายุ

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน



ธงโภชนาการผู้สูงอายุ

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน



อาหารแลกเปลี่ยน ธงโภชนาการ

อาหารแลกเปลี่ยน ธงโภชนาการ

พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี

สำหรับผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายปานกลาง



ปั่นจักรยาน

เดินเลือกซื้อของในตลาด

โยคะ

พลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี

สำหรับผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายมาก



เดินเร็ว

ทำสวน

ทำความสะอาดบ้าน

ข้าว-แป้ง 7 ทัพพี



ข้าว-แป้ง 9 ทัพพี



ผัก 3 ทัพพี



ผลไม้ 2-3 ส่วน



นม 1-2 แก้ว



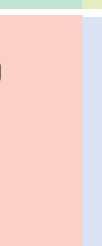
เนื้อสัตว์ 5-6 ช้อนกินข้าว



ไข่ 1 ฟอง



ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว



ไขมัน 6 ช้อนชา
น้ำตาล 6 ช้อนชา
เกลือ 1 ช้อนชา
ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

นอนหลับ วันละ 7-9 ชั่วโมง



ผัก 3 ทัพพี



ผลไม้ 2-3 ส่วน



นม 1-2 แก้ว



เนื้อสัตว์ 6-7 ช้อนกินข้าว



ไข่ 1 ฟอง



ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว



ไขมัน 6 ช้อนชา
น้ำตาล 6 ช้อนชา
เกลือ 1 ช้อนชา
ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

นอนหลับ วันละ 7-9 ชั่วโมง



ข้าว - แป้ง

1 ทัพพี พลังงาน 80 กิโลแคลอรี



ผัก

1 ทัพพี พลังงาน 25 กิโลแคลอรี

ผักใบสุก 1 ทัพพี = ผักใบดิบ 2 ทัพพี



ผักชิ้นสุก 1 ทัพพี = ผักชิ้นดิบ 1 ทัพพี



ผลไม้

1 ส่วน หรือ 1 กำมือ พลังงาน 60 กิโลแคลอรี



เนื้อสัตว์

แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน



นม

แลกเปลี่ยนตามปริมาณแคลเซียม

